中国菜谱

（上 海）

《中国菜谱》编写组

中国财政经济出版社

编写说明

我国的烹饪技术，历史悠久，经验丰富，具有绚丽多采的民族特色，是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。遵照伟大领袖和导师毛主席关于“我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西”的教导精神，我们邀请各地有实际操作经验的厨师和专业人员，集体编写了这套《中国菜谱》，按地区分册陆续出版，主要供饮食行业职工、烹饪技术学校师生以及其他有关方面的同志参考。

这套菜谱整理的菜肴烹饪方法，都是各地搜集推荐的。其中既有深受广大群众喜爱的传统菜，也有建国以来涌现的创新菜。对于用料、制法和特点基本相同的菜品，一般不重复编入。

本辑是由上海市饮食行业部分厨师和专业干部共同整理编写的。

由于我们的水平有限，希望读者对书中的缺点错误给予批评指正。

《中国菜谱》编写组

目　　录

概述……………………………………………………………(1)

肉　菜　类

一、冰糖元蹄……………………………………………………(3)
二、走油蹄膀……………………………………………………(4)
三、盐水蹄膀……………………………………………………(5)
四、大白蹄………………………………………………………(6)
五、椒盐蹄膀……………………………………………………(7)
六、四方扣肉……………………………………………………(9)
七、乳腐汁肉……………………………………………………(10)
八、绍酒焖肉……………………………………………………(11)
九、椒盐排骨……………………………………………………(12)
一〇、香糟扣肉…………………………………………………(13)
一一、裹炸异香肉………………………………………………(14)
一二、炒肉(红烧肉)……………………………………………(15)
一三、腐汁大烤…………………………………………………(16)
一四、桂花肉……………………………………………………(17)
一五、核桃肉卷…………………………………………………(18)
一六、腌熓鲜……………………………………………………(19)

一七、肉丝烂糊……………………………………………(20)
一八、枸杞头炒肉丝………………………………………(21)
一九、肉丝黄豆汤…………………………………………(22)
二〇、糟猪脚爪……………………………………………(23)
二一、黄浆…………………………………………………(24)
二二、荠菜里脊片…………………………………………(26)
二三、烧圈子………………………………………………(27)
二四、糟钵头………………………………………………(28)
二五、腰丁腐衣……………………………………………(29)
二六、油爆生肠……………………………………………(30)
二七、麻酱腰片……………………………………………(31)
二八、裹烧牛肉……………………………………………(32)
二九、煎牛排………………………………………………(34)
三〇、子姜牛肉片…………………………………………(35)
三一、茄汁牛肉……………………………………………(36)
三二、沙锅牛尾……………………………………………(38)
三三、煨牛蹄筋……………………………………………(39)
三四、清炖羊肉……………………………………………(40)
三五、排羊肉条……………………………………………(41)

水产菜类

三六、双味桂鱼……………………………………………(43)
三七、芙蓉鲫鱼……………………………………………(45)
三八、萝卜丝氽鲫鱼………………………………………(46)
三九、清蒸鳊鱼……………………………………………(47)

四〇、油炸烤子鱼……………………………………(48)
四一、雪菜大汤黄鱼……………………………………(50)
四二、酥鱼……………………………………(51)
四三、家常黄鱼……………………………………(52)
四四、蛙式黄鱼……………………………………(53)
四五、铁排鲳鱼……………………………………(54)
四六、酱汁塘鳢鱼……………………………………(56)
四七、烟鲳鱼……………………………………(57)
四八、葱油鲳鱼……………………………………(58)
四九、脆皮黄鱼……………………………………(59)
五〇、干烧桂鱼(带面)……………………………………(60)
五一、香酥桂鱼……………………………………(61)
五二、红烧鲴鱼……………………………………(63)
五三、醋青鱼块……………………………………(64)
五四、生烧草鱼豆腐……………………………………(65)
五五、苔菜拖黄鱼……………………………………(66)
五六、醋溜沙鱼……………………………………(68)
五七、青鱼煎糟……………………………………(69)
五八、红烧肚裆……………………………………(70)
五九、下巴甩水……………………………………(71)
六〇、卷筒黄鱼……………………………………(73)
六一、松子黄鱼球……………………………………(74)
六二、芝麻鱼排……………………………………(75)
六三、刀鱼脯……………………………………(76)
六四、粉蒸鲴鱼……………………………………(77)
六五、蛋白鱼片……………………………………(78)

六六、炒桂鱼丝……………………………………………(79)
六七、生熏白鱼……………………………………………(81)
六八、酱汁青鱼……………………………………………(82)
六九、虾油溜鱼片…………………………………………(83)
七〇、萝卜醋鱼……………………………………………(84)
七一、穗香鱼滑……………………………………………(85)
七二、白鲞烤肉……………………………………………(87)
七三、沙锅大鱼头…………………………………………(88)
七四、汤卷…………………………………………………(89)
七五、炒秃卷………………………………………………(90)
七六、青鱼秃肺……………………………………………(92)
七七、腌川…………………………………………………(93)
七八、鱼圆莼菜汤…………………………………………(94)
七九、干烧明虾……………………………………………(95)
八〇、水晶明虾片…………………………………………(96)
八一、鱼肉虾仁馄饨………………………………………(98)
八二、杨梅虾球……………………………………………(99)
八三、炸烹明虾段…………………………………………(100)
八四、蓑衣虾仁……………………………………………(101)
八五、辣子明虾片…………………………………………(102)
八六、炒虾肫………………………………………………(103)
八七、火腿明虾夹…………………………………………(104)
八八、蛋奶虾仁……………………………………………(105)
八九、虾爆鳝………………………………………………(107)
九〇、清蒸三丝鳝卷………………………………………(108)
九一、鳝段烧肉……………………………………………(109)

九二、炒毛蟹……………………………………………………(111)
九三、炒蟹黄油…………………………………………………(112)
九四、蟹粉扒鸡腰………………………………………………(113)
九五、蟹黄扒蘑菇………………………………………………(114)
九六、清蒸甲鱼…………………………………………………(115)
九七、油爆墨鱼卷………………………………………………(117)
九八、墨鱼炒肉丝………………………………………………(118)
九九、酱爆鱿鱼卷………………………………………………(119)
一〇〇、桂花鱼翅………………………………………………(120)
一〇一、虾子大乌参……………………………………………(121)
一〇二、蝴蝶海参………………………………………………(123)
一〇三、白雪黄鱼肚……………………………………………(124)
一〇四、奶油广肚………………………………………………(125)
一〇五、白汁鱼唇………………………………………………(127)
一〇六、细卤明骨………………………………………………(128)
一〇七、酸辣鱼皮………………………………………………(129)
一〇八、蚝油鲍鱼………………………………………………(130)

禽蛋菜类

一〇九、八宝鸡…………………………………………………(132)
一一〇、鸡三味…………………………………………………(133)
一一一、盐擦鸡…………………………………………………(135)
一一二、醉鸡……………………………………………………(136)
一一三、虾油鸡…………………………………………………(138)
一一四、鸡吞花菇………………………………………………(139)

一一五、叉烧鸡……………………………………………………(140)
一一六、烧松子酥鸡………………………………………………(142)
一一七、风鸡………………………………………………………(143)
一一八、烟熏嫩鸡…………………………………………………(144)
一一九、脆皮糯米鸡………………………………………………(145)
一二〇、蚝油焗鸡…………………………………………………(147)
一二一、鸡骨酱……………………………………………………(148)
一二二、咖喱鸡块…………………………………………………(149)
一二三、五味鸡腿…………………………………………………(150)
一二四、柠檬蒸鸡…………………………………………………(152)
一二五、生炒仔鸡…………………………………………………(153)
一二六、元葱铁排鸡………………………………………………(154)
一二七、炸烹鸡腿…………………………………………………(155)
一二八、酥皮奶油鸡………………………………………………(157)
一二九、水晶鸡球…………………………………………………(158)
一三〇、蚝油纸包鸡………………………………………………(159)
一三一、陈皮鸡……………………………………………………(161)
一三二、棒棒鸡……………………………………………………(162)
一三三、鸡米豌豆…………………………………………………(163)
一三四、鸡蒙鲜蘑汤………………………………………………(164)
一三五、荷花鸡膀…………………………………………………(165)
一三六、赛鸡腿……………………………………………………(167)
一三七、炒菊红……………………………………………………(169)
一三八、炸肫………………………………………………………(170)
一三九、炒鸡腰……………………………………………………(171)
一四〇、黑芝麻鸡肝………………………………………………(172)

一四一、鸡溜爆肚……………………………………………(173)
一四二、鸡圈肉……………………………………………(174)
一四三、虾茸火夹鸡………………………………………(175)
一四四、馄饨全鸭…………………………………………(176)
一四五、冰冻水晶全鸭……………………………………(178)
一四六、双色鸭片…………………………………………(179)
一四七、网油包鹅肝………………………………………(180)
一四八、糖醋溜蛋酪………………………………………(182)
一四九、鱼香炒蛋…………………………………………(183)
一五〇、水炒鸡蛋…………………………………………(185)
一五一、韭芽拌蛋皮………………………………………(186)
一五二、炸芝麻野鸭………………………………………(186)
一五三、芙蓉鸽松…………………………………………(187)
一五四、兰花鸽蛋…………………………………………(189)
一五五、核桃炒鸽脯………………………………………(190)
一五六、煽禾花雀…………………………………………(192)

甜 菜 类

一五七、麻糖甜烧白………………………………………(194)
一五八、拔丝鸡蛋…………………………………………(195)
一五九、炒双泥……………………………………………(196)
一六〇、蜜枣扒山药………………………………………(197)
一六一、蜜汁橄榄山芋……………………………………(198)
一六二、麻糖锅炸…………………………………………(199)
一六三、拔丝莲子…………………………………………(200)

一六四、夹沙香蕉…………………………………(201)
一六五、芝麻圆子…………………………………(202)

素菜类

一六六、素肉松……………………………………(203)
一六七、醋溜素黄鱼………………………………(204)
一六八、溜素明虾…………………………………(206)
一六九、素火腿……………………………………(208)
一七〇、炒素腰花…………………………………(209)
一七一、炒素虾仁…………………………………(210)
一七二、炒素蟹粉…………………………………(211)
一七三、炒素鳝糊…………………………………(212)
一七四、烤麸………………………………………(213)
一七五、炒素什锦…………………………………(214)
一七六、口蘑锅巴汤………………………………(216)
一七七、生煸草头…………………………………(217)
一七八、黄泥烤笋…………………………………(218)
一七九、煎茄夹……………………………………(219)
一八〇、麻辣笋……………………………………(220)
一八一、干烧四季豆………………………………(221)

其他菜类

一八二、扣三丝……………………………………(222)
一八三、八宝辣酱…………………………………(223)

一八四、虾仁什锦……………………………………………(224)
一八五、蒸三鲜………………………………………………(226)
一八六、四鲜白菜墩…………………………………………(227)
一八七、回酥干丝……………………………………………(229)
一八八、炒豆腐松……………………………………………(230)
一八九、莲蓬豆腐……………………………………………(231)
一九〇、雪花豆腐……………………………………………(232)
一九一、抓铃儿………………………………………………(233)
一九二、炒鲜奶………………………………………………(234)
一九三、冰糖燕窝……………………………………………(235)
一九四、雪塔银耳……………………………………………(236)
一九五、葵花冷盘……………………………………………(237)
一九六、花篮冷盘……………………………………………(239)
一九七、孔雀冷盘……………………………………………(242)

概　述

上海位于祖国大陆海岸中部的长江口，是我国沿海南北航线的中枢和进出口贸易重要港口，也是我国的重要工业基地。在解放前，这里是经济比较发达的商埠，各地人员汇集，对饮食业带来多种要求，各地风味菜馆也相继来沪开业，竞相比较，发展成多种类型的菜馆，有京、广、川、扬、苏、锡、甬、杭、闽、徽、潮、湘，以及上海本地菜等十六个帮别，同时还有各式西菜、西点，使上海菜具有风味比较齐全，品种比较丰富的特点。

由于上海气候较温和，物产丰富，长期以来，劳动人民利用丰富多采的地方资源，烹调制作了各种具有上海本地风味的菜肴，其特点是：汤卤醇厚，浓油赤酱，咸淡适口，保持原味。烹调方法擅长"红烧"、"生煸"和"煨"、"糟"、"炸"、"蒸"等。如"红烧鮰鱼"，巧用火候，突出原味，色泽红亮，卤汁浓厚，肉质肥嫩，负有盛誉。上海本地菜还善于在烹调中加"糟"，把陈年香糟加工复制成糟卤，在烧制中加入，使菜肴糟香扑鼻，鲜味浓郁，如"糟钵头"、"糟猪脚"等，都具有浓厚的江南家乡风味。"煨"菜擅长火工，著名的"肉丝黄豆汤"用生料㸆煨，豆酥汤浓，口味肥厚，别具特色。"生煸"是另一种烹调方法，如"生煸草头"，摘梗留叶，重油烹酒，柔软鲜嫩，蔚成一格。而各地风味的菜肴也逐步适应上海的特点，发生了不同的变革，如有的川菜从重辣转向轻辣，有的锡菜从重甜改为微甜，也有不

少菜馆吸取外地菜之长，经过长期的实践，在取长补短的基础上，改革了烹调方法，达到了品种多样，都别具一格。如苏菜创制的“五味鸡腿”，把甜、酸、咸、辣、香结合在一起；川菜综合了多帮特点，将“椒盐蹄膀”改制为出骨、肥瘦相混；本地的“双色鸭片”采用粤菜“蚝油牛肉”上浆方法，使鸭肉滑嫩爽口，形成了上海菜的独特风味。

建国以后，在毛主席的革命路线指引下，上海市广大饮食业职工，发扬了传统的烹饪技术，推陈出新，又不断创制出许多新品种，如“孔雀冷盘”、“葵花冷盘”等菜品，受到广大群众的欢迎。当前，他们正在刻苦钻研技术，进一步提高菜肴质量，更好地为人民生活服务，为日益发展的旅游事业作出新的贡献。

肉　菜　类

一、冰糖元蹄

原　料

猪蹄膀……………………………一只（约重一斤半）

冰糖………………………………………………二两

绍酒………………………………………………一两

酱油………………………………………………一两

精盐………………………………………………二分

葱结………………………………………………一钱

姜片………………………………………………五分

制　法

1. 将猪蹄膀放在清水里，刮洗干净，用刀在内侧软的一面顺长剖开（刀深见大骨），再在大骨的两侧各划一刀，使其摊开，然后，切去四面的肥肉成圆形。

2. 将蹄膀放入开水锅里煮至外皮紧缩（约十分钟左右），捞出，用清水洗净。炒锅内放一只竹箅子，将蹄膀皮朝下放在上面，下清水淹没，再加入绍酒、酱油、精盐、冰糖、葱结、姜片，用旺火烧开，加盖后，端在小火上烧半小时左右，将蹄膀翻身（皮朝上），烧至烂透，再改用旺火烧到汤水如胶汁，泛出油光时，将蹄膀取出，放在汤碗里（皮朝上），拣去葱结、姜片，把卤汁浇在蹄膀上即成。

特　点

此菜色泽红亮，元蹄酥烂，卤汁如胶，味香浓，咸甜适口。

二、走 油 蹄 膀

原　料

猪后蹄膀……………………………一只（约重一斤半）
青菜……………………………………………一斤
酱油……………………………………………二两
白糖……………………………………………三钱
味精……………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………一两
肉清汤①………………………………………二斤
熟猪油…………………………………二斤（约耗二两）

制　法

1．将青菜择洗干净，晾干水，用刀顺长切成条，再改切成二寸长的段。蹄膀放在水里刮洗干净，用刀在蹄膀内侧一面顺长剖开（刀深见大骨），再在大骨两侧各划一刀，使肉摊开，然后放入汤锅里烧至蹄膀皮已半熟时，捞出，皮朝下，放在漏勺里沥干水。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧到七、八成热时，左手持锅盖，右手将盛着蹄膀的漏勺放入油锅里，并迅速将锅盖盖住（以免溅油花），待炸到蹄膀外皮发脆起孔，呈老黄色时起锅，立即放入凉水里，浸到肉皮起皱纹时捞出（浸的时间不宜太长，否则肉会脱皮），放入大碗里（皮朝下），加入酱油（六钱）、白糖（二钱），上笼用旺火蒸至酥烂（约四十分钟），取出。

3. 炒锅里放熟猪油一两烧热，下青菜煸炒到变色，加入酱油（一两四钱）、白糖（一钱）、肉清汤，再把走油蹄膀翻扣在青菜一边，在旺火上烧开，加盖，改用中火烧十分钟左右。然后，先将青菜放入大汤碗里，再将蹄膀（皮朝上）放在上面。炒锅里的卤汁，加入味精，用湿淀粉勾成薄芡，再加熟猪油一两，推匀浇在蹄膀上即成。

特　点

此菜呈黄褐色，皮起皱纹，形如绉纱，食时不粘牙，不腻口，味鲜香。

三、盐水蹄膀

原　料

猪前蹄膀一只……………………………一斤五两
绿叶时令菜（净）……………………………四两
精盐……………………………………………八钱
味精……………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………三钱
绍酒……………………………………………二钱
葱………………………………………………一钱
姜………………………………………………一片
花椒……………………………………………一钱
熟猪油…………………………………………五钱
硝………………………………………………二分

制　法

1. 将蹄膀刮洗干净，剔去骨头，用铁扦子在肉面上均匀

地戳几下（每方寸戳两、三下，不戳破肉皮），撒上精盐（四钱）、硝，用手均匀地揉擦，使盐、硝渗入肉内，然后，放入缸里腌渍一昼夜（大伏天腌十二小时，大冷天腌三十六小时），取出洗净，用小刀刮去皮上粘液后，放到开水锅里焯去血沫，取出，再洗一次。

2．取锅一只，放入竹箅子，将蹄膀皮朝下放在上面，加入清水淹没蹄膀，加绍酒、葱、姜、花椒、精盐（三钱），上面压一只盘子，先用旺火烧开，加盖后，改用微火焖两小时左右，用漏勺捞出，皮朝下放入圆盘里，上面用一只平圆盘压平，待冷却。

3．将蹄膀顺长切成二块，再横切成二分厚的大片，肉皮朝下先放在碗中间，再放两边，整齐地排成三排，加半勺原汤，上笼蒸至酥透，取出，再把原汤滗入锅里，将蹄膀翻扣入盘里。锅里原汤加味精一分，用湿淀粉勾芡，浇在蹄膀上。炒锅置旺火上烧热，放熟猪油，下青菜，加精盐（一钱）、味精，煸炒到菜熟，滗去汤将菜围在蹄膀四周即成。

特　点

此菜皮肉的颜色红、白相映，衬以绿色蔬菜，色彩鲜艳，酥香不腻，是夏令菜肴中之佳品。

四、大　白　蹄

原　料

猪后蹄膀……………………一只（约重一斤半）

水发香菇……………………一只（二钱）

熟笋片……………………半两

绍酒……………………二钱

精盐……………………………………三分

味精……………………………………四分

葱结②…………………………………二钱

熟猪油…………………………………八分

制　法

1．将蹄膀刮洗干净，放入开水锅里煮到八成熟时捞出，待凉后用刀在内侧顺长剖开（刀深至骨）。香菇去蒂，择洗干净。

2．取大扣碗一只，将香菇（顶朝下）放在碗底，再放入笋片，然后把蹄膀（皮朝下）放在上面，再加入绍酒、精盐、葱结，倒入煮蹄膀的原汤，上笼用旺火蒸到蹄膀酥烂，取出，拣去葱结，将原汁滗入碗内。另取汤盆一只，放入味精，将蹄膀翻扣在汤盆里，浇入原汁，淋上熟猪油即成。

特　点

此菜汤汁澄清，肉鲜味香，肥而不腻。

五、椒盐蹄膀

原　料

蹄膀……………………一只（约重一斤半）

榨菜末…………………………………三钱

鸡蛋……………………………………一只

绍酒……………………………………四钱

酱油……………………………………六钱

白糖……………………………………二分

精盐……………………………………一分

花椒盐③……………………………………一钱
葱结……………………………………………一钱
葱花……………………………………………二钱
味精……………………………………………一分
姜块……………………………………………二钱
干淀粉…………………………………………三钱
花生油……………………………五斤(约耗二两半)

制　法

1. 将蹄膀洗净,在开水锅内焯一下,去掉血污,再放在另一锅中煮到五成熟左右,捞出,趁热涂上酱油一钱,随即在七成热的油锅中走油,使蹄膀表皮上色后,放在钵里,加姜块(拍松)、葱结、绍酒、白糖、酱油(三钱)、清水(要浸没蹄膀),上笼用旺火蒸到蹄膀酥烂。

2. 将蒸酥蹄膀,拣去姜、葱结,剔出大骨,将皮完整地剥下,擦干皮上油水,有色的一面朝下平铺在涂上油的盘内。将蹄膀肉扯碎加入榨菜末、鸡蛋、葱花、精盐、味精、干淀粉(二钱)拌捏均匀,铺在蹄膀皮上摊平用手撳实(肉皮上撒上干淀粉一钱)。

3. 炒锅置旺火上烧热,放入花生油,烧到六成热时,下蹄膀,用中火炸到外层酥脆,捞出沥油后,改切成一寸二分的斜角块装盘,随带花椒盐一碟即成。

特　点

此菜色泽油亮,酥脆香美,油而不腻,蘸花椒盐吃,滋味更佳。

六、四方扣肉

原　料

猪五花肉……………………………………一斤二两

草头(又名金花菜)………………………………三两

酱油……………………………………一两二钱

精盐……………………………………………二分

绍酒……………………………………………三钱

白糖……………………………………………二分

味精……………………………………………二分

冰糖……………………………………………一两

葱结……………………………………………一钱

姜片……………………………………………五分

豆油……………………………………………一两半

制　法

1．将猪五花肉洗净后，用刀切成每块三两重的四方块，放入开水锅里焯去血污，捞出洗净。草头择去老梗，洗净，沥干水。

2．炒锅内放入酱油，下进肉块，在旺火上烧到四面呈红色，捞出，皮朝下，排放在扣碗里，再加入原卤汁、冰糖、绍酒、葱结、姜片，在扣碗上面盖上圆盘(最好用玻璃纸封口，以防蒸气进入碗内)，上笼蒸到肉块酥透(约两小时)。

3．将炒锅放在旺火上烧热，下豆油，放入草头，再加入精盐、白糖、味精，煸炒透后，将草头铺在盘底，把肉块翻扣在草头上面。然后，把蒸肉的卤汁滗入炒锅里，在旺火上烧至稠浓，

浇在肉块上面即成。

特　点

此菜肉色红亮，酥烂不糊，咸中带甜。

七、乳腐汁肉

原　料

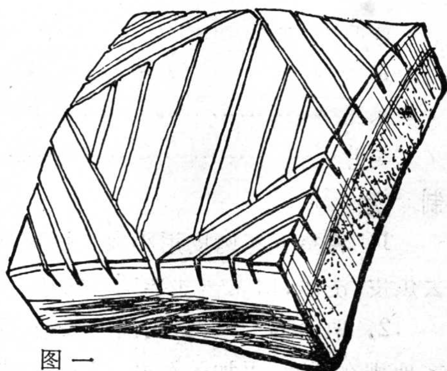
猪肋条肉……………………………………一斤半
红腐乳……………………………………一两半
白糖………………………………………一两半
绍酒………………………………………五钱
精盐………………………………………三分
浓红曲米水………………………………一两
葱结② ……………………………………一钱
姜片………………………………………五分
桂皮………………………………………二分
湿淀粉……………………………………一钱

制　法

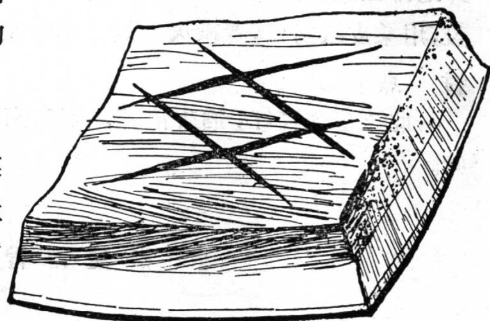
1. 将猪肋条肉切成六寸半长、四寸半宽的长方块，再将肉皮放到小火上燎糊后，刮净毛根、焦皮，洗净，放入汤锅里煮到四成熟时捞出，趁热拆去肋骨，凉干后，在皮面上剞上花纹，刀深为肉的一半(如图 1)，接着在肉面上剞两个斜十字刀，刀深为肉的四分之一(如图 2)。

2. 将红腐乳捏碎，用细筛擦滤去渣粒，加入精盐、白糖、绍酒、浓红曲米水，放在炒锅里熬成卤汁，接着将切好的肉块放入锅里浸渍上色，取出，皮朝下放入碗里，锅里余下的卤汁

浇在上面，再加入葱结、姜片、桂皮，盖上圆盘（以防汽水入碗），上笼用旺火蒸两小时半左右，待肉块酥烂，取出，拣去葱结、姜皮、桂皮，将卤汁滗入炒锅里，肉块扣入盘内。炒锅放在旺火上将卤汁烧开，用湿淀粉勾芡，浇在肉上即成。



图一



图二

特　点

此菜系火功菜肴，色泽鲜红，酥烂不腻，有桂皮、乳腐等香味。如用荷叶夹*夹食更觉爽口。

八、绍酒焖肉

原　料

猪五花肉……………………………………二斤
绍酒……………………………………………八两

---

* 荷叶夹制法：将发酵面一两，擀成圆薄片，刷上植物油，对折成半圆形，再在上面切成若干刀痕，为荷叶状，放入蒸笼，用旺火蒸五、六分钟即成。

酱油……………………………………………………二两

白糖……………………………………………………一两

葱结……………………………………………………五钱

姜片……………………………………………………一钱

制　法

1. 将猪五花肉皮用小火上燎糊后，放在冷水里浸软，刮去焦皮，洗净，切成一寸半见方的块。

2. 取沙锅一只，锅底铺上葱结、姜片，将肉块皮朝上，整齐地排在上面，再加入绍酒、酱油、白糖，先在旺火上烧开，加盖，用桑皮纸封口，置微火上焖三小时左右，原锅上桌即成。

特　点

此菜色泽酱红，酒香浓郁，肉酥不碎，咸甜适中，别有风味。

九、椒盐排骨

原　料

猪大排骨(带二成肥膘)……………………………七两

绍酒……………………………………………………三钱

酱油……………………………………………三钱五分

味精……………………………………………………二分

干淀粉…………………………………………………六钱

花椒盐③ ……………………………………………五分

熟猪油……………………………………二斤(约耗一两)

制　法

1. 将猪大排骨去脊骨，斩成二分厚的块，每块用刀面拍

一下，再用刀根排剁几下，再将每块排骨斩成三、四分宽的条（每条都要均匀地带上些肋骨），然后放在碗里，加入绍酒、酱油、味精、水（二钱）拌和，再加干淀粉捏匀。

2. 锅里放熟猪油，用旺火烧到七成热时，下排骨约炸五十秒钟，捞出。待锅里油温回升到七成热后，再下排骨复炸呈金黄色并浮起时，捞出装盘，盘两边放上花椒盐即成。

特　点

此菜色泽金黄，外脆里嫩，有花椒香味。

一〇、香糟扣肉

原　料

猪肋条肉……………………………………一斤
香糟④………………………………………一两
绍酒…………………………………………五钱
酱油…………………………………………四钱
精盐…………………………………………一钱
白糖…………………………………………一两
味精…………………………………………二分

制　法

1. 将猪肋条肉刮洗干净，切成三寸见方的方块，放入汤锅里煮二十分钟左右，去掉血污，约六成熟时，捞出，趁热剔去肋骨，冷却后，切成二寸半长、二分厚的大片。

2. 取大碗一只，放入酱油，然后将猪肋条皮朝下，逐片整齐地排列在碗里。将香糟放入另一只碗里，加绍酒、清水（一两半）捏碎，沥去糟渣，加入白糖、味精、精盐一起拌匀，倒入盛

肉的碗里，上笼用旺火蒸至酥烂（约二小时左右），取出，翻扣在盘里（皮朝上）即成。

特　点

此菜皮色酱红，酥烂不碎，糟香四溢。

一一、裹炸异香肉

原　料

猪肋条肉……………………六两
鸡蛋……………………二只
绍酒……………………五钱
精盐……………………二钱
粳米糯米混合粉……………………一两
干淀粉……………………五钱
八角……………………一分
桂皮……………………一分
花椒……………………一分
葱结……………………一钱
姜片……………………五分
花椒盐③……………………三分
花生油……………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将猪肋条肉刮洗干净，用净布揩干表面的水，用精盐、花椒在肉面上擦透，腌四小时左右。把腌好的肉放在瓷盘里，加入八角、桂皮、葱结、姜片、绍酒，上笼用旺火蒸三小时左右，肉已熟烂，取出，趁热拆去肋骨，滗出卤汁，拣去葱结、姜片、八

角、桂皮，晾凉后，切成一分半厚、一寸多长的肉片。将鸡蛋磕入碗内搅散，加入粳米糯米混合粉、干淀粉、花生油（一钱）、清水（五钱），调成蛋糊。

2．炒锅里放入花生油，用中火烧到三成热时，将肉片挂上蛋糊，逐片下入油锅，炸到蛋糊结皮时，用漏勺取出，待油温回升到五成热时，回锅复炸到呈金黄色，捞出，装盘，随带花椒盐一碟即成。

特　点

此菜色泽金黄，表皮松脆，肉质酥嫩，有八角、桂皮等多种香味。

一二、炒　肉（红烧肉）

原　料

猪肋条肉…………五斤
绍酒…………一两
酱油…………一斤六两
白糖…………七钱
葱结…………一两
姜块（拍松）…………一两
熟猪油…………二两

制　法

1．将猪肋条肉用温水洗净，斩成每块约一两半重的方块。

2．大锅放在旺火上，下熟猪油烧热，放入肉块，用锅铲不断翻动，炒到表皮干燥泛黄、肉质紧缩，即加入绍酒、酱油，继

续用锅铲翻炒到上色，然后放入清水六斤，再加入白糖、葱结、姜块，用旺火烧开，再改用小火焖一小时，肉已九成熟时，捞出，整齐地放入盘里。用铁勺将锅中浮油撇出(可另作别用)，随后将卤汁浇在肉块上面，将肉淹没即成(可以单独食用，也可加豆腐、粉丝、蔬菜和其他原料同烧成菜)。

特　点

此菜呈紫红色，质地酥软，卤汁浓香。

一三、腐 汁 大 烤

原　料

猪座臀肉(略带肥膘)……………………………一斤
红腐乳汁………………………………一两三钱
绍酒………………………………………三钱
白糖………………………………………二钱
味精………………………………………一分
葱结………………………………………一钱
姜片………………………………………五分
湿淀粉……………………………………三钱
肉清汤①…………………………………八两
熟猪油……………………………………一两

制　法

1. 将猪座臀肉去皮，洗净，晾干水后，切成一寸半长、一寸二分宽、二分厚的长形大片。

2. 炒锅置旺火上烧热，下熟猪油五钱，滑锅后，烧热，放入肉片煸炒，至肉片卷缩变色，再加入绍酒、肉清汤、葱结、姜

片，先在旺火上烧开后，改用小火烧十五分钟左右，拣去葱结、姜片，加入红腐乳汁、白糖、味精，再烧十分钟左右，待肉烂，再用旺火烧到汤汁稠浓，然后用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油，装盘即成。

特　点

此菜色似玫瑰，有浓厚腐乳卤香，味鲜肉烂，入口不腻。

一四、桂　花　肉

原　料

瘦猪肉……………………………………………四两
鸡蛋………………………………………………一只
鸡蛋黄……………………………………………二只
绍酒………………………………………………二钱
白酱油……………………………………………一钱
酱油………………………………………………二钱
精盐………………………………………………二分
白糖………………………………………………六钱
味精………………………………………………一分
米醋………………………………………………五钱
干淀粉……………………………………一两三钱
湿淀粉……………………………………………二钱
葱花………………………………………………二分
花椒盐③ …………………………………………三分
芝麻油……………………………………………二分
熟猪油……………………………二斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将瘦猪肉切成二分厚的大片，用刀背排剁几下，再切成六分宽、一寸左右长的小片，放在碗里，加入绍酒、葱花（一分）、白酱油、精盐、味精拌匀。

2. 将鸡蛋和鸡蛋黄放在碗里打散，加入干淀粉拌匀成糊。将肉放进碗里，用手抓捏，使蛋糊紧裹肉片。

3. 炒锅里放熟猪油，用中火烧到五成热时，将肉逐片放进油锅里炸，并用漏勺不断翻动，炸至肉片上的蛋糊呈淡黄色、内部刚要熟时，捞出，沥去油。等到油温烧到八成热，再放入肉片复炸到外层松脆、色泽金黄如桂花时，倒入漏勺里沥去油。炒锅里的油倒净后，将肉片回锅，撒上葱花（一分），淋入芝麻油，在旺火上颠翻几下，成桂花肉，出锅装盘。原锅中放入清水（五钱），加入白糖、酱油、米醋，烧开后，用湿淀粉勾成薄芡，再淋入熟猪油（二钱）搅匀成糖醋卤，倒在小碗里，与花椒盐一碟随桂花肉一同上桌。

特　点

此菜色泽、形态象桂花，松脆鲜嫩，且带有鸡蛋黄的香味，吃时蘸糖醋卤或花椒盐，味道更佳。

一五、核桃肉卷

原　料

猪里脊肉……………………………………四两
核桃肉………………………………………二两
鸡蛋…………………………………………一只
面粉…………………………………………一两

精盐……………………………………………五分
绍酒……………………………………………一钱
花椒盐…………………………………………三分
花生油……………………………一斤(约耗二两)

制　法

1. 将核桃肉放入碗里，加入精盐三分，用开水淹没浸泡五分钟左右，取出，用小竹签刮去外皮，沥干水。放入四成热的花生油锅里炸熟(不要炸焦)。鸡蛋搕入碗内，加入面粉、清水(五钱)调成蛋糊。把猪肉切成一寸半长、一寸宽的片，摊在砧板上，涂上蛋粉糊，将炸过的核桃肉放在每片肉片的一端，加入精盐和绍酒，卷成蚕茧形。

2. 将炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧到三成热时，将肉卷拖上蛋粉糊，逐只放入油锅里，炸到蛋粉糊结皮时，捞出，待锅内油温回升到五成热时，再复炸一次，炸到呈金黄色，捞出装盘。上桌时带花椒盐一小碟。

特　点

此菜色泽金黄，粉糊松脆，肉片鲜嫩，里面核桃酥香味美。

一六、腌 焗 鲜

原　料

咸猪腿肉(腌猪肉)……………………………四两
鲜猪肋条肉……………………………………四两
净春笋肉………………………………………三两
绍酒……………………………………………二钱
精盐……………………………………………一钱

味精……………………………………………二分

熟猪油……………………………………………八钱

制　法

1. 将鲜肋条肉刮洗干净后，切成四块方块，放在汤锅里，加入绍酒，煮到八成熟，捞出，放入大盆里，加原汤淹没，冷却后，滗去原汤。

2. 将咸猪腿肉刮洗干净，用刀斩断大骨，皮朝上放入锅中，加水淹没，先用旺火烧开，再用小火烧半小时后，将腿肉翻过来，继续用小火烧到肉皮发软（竹筷能插得进），取出，乘热拆去全部骨头，切去四边油膘去掉皮，然后切成四块。春笋洗净，切成滚刀块。

3. 将咸肉、鲜肉、春笋，放在锅内，加入一半鲜肉原汤和一半咸肉原汤，放进熟猪油五钱，先在旺火上烧开（约六、七分钟），到汤汁浓白时，倒进沙锅里，加入味精、精盐、熟猪油（三钱），置中火上烧开即成。

特　点

此菜汤白汁浓，肉质酥肥，鲜味浓厚。

一七、肉丝烂糊

原　料

猪腿肉丝（略带肥膘）……………………………二两

黄芽菜……………………………………………八两

火腿末……………………………………………二钱

绍酒……………………………………………二钱

精盐……………………………………………二钱

味精……………………………………………三分

肉清汤①……………………………………四两

湿淀粉……………………………………一两

熟猪油……………………………………二两

制　法

1. 将黄芽菜洗净、沥干，用刀切成二寸五分长的段，再顺长切成二分半粗的条。

2. 炒锅置旺火上，加入熟猪油一两，烧到八成热时，将锅端在小火上保温待用。另用一只炒锅放在旺火上，放入肉清汤和肉丝，用铁勺把肉丝划散，加入绍酒烧开，撇去浮沫，放入黄芽菜，再烧开，接着加入熟猪油八钱，将锅置小火上加盖焖七分钟左右，焖烧到菜梗熟烂，再将锅置旺火上，加精盐、味精，用湿淀粉勾芡，再淋入预先烧热的熟猪油（二钱）拌匀，出锅装入汤盆，撒上火腿末即成。

特　点

此菜酥烂软糯，卤汁紧包，肥而不腻，味鲜香。

一八、枸杞头炒肉丝

原　料

猪腿肉……………………………………三两

枸杞嫩芽*……………………………………一两

竹笋丝……………………………………二两

绍酒……………………………………三钱

* 枸杞是一种野生茄科植物，每年春天发芽长出嫩头，适宜于炒食（其果实和根是中药材，有清心去火的作用），有苦味，烹制时必须加糖。

酱油……………………………………………三钱
白糖……………………………………………三钱
味精……………………………………………一分
肉清汤① ………………………………………五钱
芝麻油…………………………………………一钱
熟猪油……………………………………一两二钱

制　法

1. 将猪腿肉洗净，去皮剔筋后，切成如火柴梗粗的丝。枸杞嫩芽，用清水洗净沥干。

2. 炒锅置旺火上烧热，用猪油滑锅后倒出，再放熟猪油一两烧热，放入肉丝煸炒，见肉丝紧缩变色，立即放入笋丝、枸杞嫩芽同煸，接着加入绍酒、酱油、白糖、肉清汤，炒到枸杞嫩芽柔软变色，再加入味精和剩下的熟猪油颠翻一下，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜色泽红亮，香鲜脆嫩，十分爽口。

一九、肉丝黄豆汤

原　料

烧酥黄豆* ……………………………………四两
猪肉丝……………………………………一两半

---

* 烧酥黄豆的制法：将黄豆五斤（选择）拣净，用冷水浸发后冲洗干净，放入大铁锅里，再放入猪肉骨头一斤半（或猪肉膘），还可适量加一些火腿脚爪、鸡爪、鲜猪肉皮等，再加入冷水（用量为黄豆的五倍），先用旺火烧开，撇去浮沫，再改用微火煨六小时左右，一直煨到豆酥汤浓即成。

精盐……………………………………………………四分
酱油……………………………………………………三钱
味精……………………………………………………三分
青蒜段（或韭芽）…………………………………四分
肉清汤①………………………………………………一斤
熟猪油…………………………………………………七钱

制　法

炒锅内下肉清汤，加入烧酥黄豆、肉丝，搅散后，再放入精盐、酱油、味精、熟猪油（三钱），加盖在旺火上烧到汁浓泛白时，再淋入熟猪油（四钱），放入青蒜段，出锅盛入碗中即成。

特　点

此菜油封汤面，黄豆酥烂不脱皮，味鲜美，是上海地方家乡风味菜之一。

二〇、糟猪脚爪

原　料

猪脚爪…………………………………………………五斤
绍酒……………………………………………………一斤
精盐…………………………………………………一两半
香糟④…………………………………………………半斤
葱结……………………………………………………一两
姜块（拍松）…………………………………………一两
花椒……………………………………………………一钱
肉清汤①………………………………………………十斤

制　法

1. 将猪脚爪洗净，放入汤锅里煮到接近酥烂，捞出，略晾后，用刀劈成两爿，放在盘里，上面撒上精盐五钱。

2. 炒锅里放入肉清汤、葱结、姜块、花椒、精盐(一两)，用旺火烧开，拣去葱结、姜块、花椒，晾凉。将香糟和绍酒调匀，用纱布袋滤去糟渣后，倒入已晾凉的肉清汤里，即成糟卤。

3. 将猪脚爪放在糟卤里，置冰箱里冷冻。食时取出，用刀斩块装盘即成。

特　点

此菜表面有一层胶冻，晶莹光润，肉质酥中带韧，有糟香味，宜夏令食用。

二一、黄　浆*

原　料

豆腐衣(油皮)……八张
大薄百叶……六张
猪腿肉……四斤八两
冬笋片……二斤
水发木耳……五两
绍酒……五钱
酱油……六两
精盐……五钱
白糖……一两五钱

---

* 因此菜形状和色泽酷似黄雀，故有"黄雀"之名。由于上海口音"黄雀"和"黄浆"近似，后来以"黄浆"为名。

味精……………………………………………………五分

湿淀粉…………………………………………………三两

食用老碱………………………………………………三分

肉清汤①………………………………………………三斤

豆油……………………………………三斤（约耗八两）

制　法

1．在豆腐衣上洒点水，使其回软，撕去四周硬边，摊在砧板上，每张切成六块三角形。将百叶切成与豆腐衣相同大小的三角形块，放入开水里，加食用老碱泡软，然后用清水洗净沥干。猪肉（瘦肉八成，肥膘二成）剁成肉末，放在碗里，加入绍酒（三钱）、酱油（五钱）、精盐、味精拌和成肉馅。

2．将三角形的豆腐衣，一张张地平摊在砧板上，上面叠放一张三角形的百叶，再放一两肉馅，包成三寸长、一寸半宽的圆形卷，即成“黄浆”，卷口处用湿淀粉粘牢，以防散开。

3．炒锅里放豆油三斤，烧到七成热时，将黄浆成批放入（油温保持六成热），炸到呈金黄色，豆腐衣脆硬时，用漏勺捞出。另取炒锅一只，下豆油三两，烧到约七成热时，放入木耳、笋片煸炒一下，把炸好的黄浆整齐地放在上面，再加入绍酒（二钱）、酱油（一钱）、白糖、豆油（二两半）、肉清汤（淹没黄浆），烧开后，将锅端到小火上约焖十分钟，这时汤汁已被黄浆吸收一半，黄浆内部已熟，倒入盛器里。食时装盘即成。（此菜可以加粉丝一道烧后，撒上韭芽，成汤菜。）

特　点

此菜脆中带韧，肉馅坚实，汤汁肥浓，别具风味。

二二、荠菜里脊片

原 料

荠菜……………………………………………一两半
猪里脊肉…………………………………………三两
熟冬笋……………………………………………一两
水发香菇…………………………………………五钱
鸡蛋清……………………………………………一只
绍酒………………………………………………五钱
精盐………………………………………………六钱
味精………………………………………………三分
葱段………………………………………………三分
干淀粉…………………………………………二钱五分
湿淀粉……………………………………………七钱
肉清汤①…………………………………………一两
芝麻油……………………………………………二钱
熟猪油…………………………一斤(约耗一两二钱)

制 法

1．将荠菜洗净，用开水焯一下，捞起，用冷水漂冷挤干，切成细末。把猪里脊肉切成薄片(越薄越好)，再用清水漂出血水，沥干，放入碗里，加入精盐(二钱)、绍酒(二钱)、鸡蛋清、干淀粉抓匀浆好。熟冬笋切成长方片。香菇择洗干净，切成片。将绍酒(三钱)、精盐(四钱)、味精、肉清汤、湿淀粉放入小碗里调和成粉汁。

2．炒锅置旺火上，下熟猪油，烧到三、四成热时，放入肉

片，用铁勺划散，待肉变色后，倒入漏勺沥油。炒锅留余油(三钱)，放入葱段、冬笋、香菇、荠菜煸炒一下，再放入肉片，倒入已调好的粉汁，颠翻几下，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜肉片颜色洁白，配以绿色的荠菜，色泽鲜艳和谐，肉鲜嫩，味清香，是冬末初春佐饭的好菜。

二三、烧　圈　子

原　料

熟猪直肠*……六两
绍酒……三钱
酱油……三钱
白糖……二钱
味精……三分
湿淀粉……二钱
肉清汤①……四分
芝麻油……二钱

---

* 熟猪直肠制法：将猪直肠放在温水里，一边灌水，一边把肠翻转，剥净肠内污物(肠内白油肥嫩，不要剥光)洗净，放入清水锅内用旺火烧开，待猪肠外层发硬紧缩，即可捞出，放入木桶内，加精盐、米醋(或明矾)用手捏揉去掉粘液，再用清水漂洗几次，漂到肠壁无粘滑感为止。洗净后，放入大汤锅内，加入葱结、姜块、绍酒，用旺火烧煮两小时左右(烧煮过程中，要经常换清水，直到汤色澄清，肠无臊味为止)。然后捞出用冷水冲洗后，切去肠头肛门和肠壁薄的小肠，再放到汤锅里，加盖用旺火烧焖约一小时，到直肠发胖呈白色。熟烂后，捞出，用冷水浸凉，最后整齐地放在盘里，在冰箱内保藏待用。

熟猪油……………………………………三钱

制　法

将熟猪直肠切成五、六分长的段，放入炒锅里，加肉清汤、绍酒、酱油、白糖，盖锅盖，用旺火烧开，改用小火烧三分钟左右，待肠内入味、外层上色，再在旺火上烧到汁浓时，加入味精，用湿淀粉勾芡，放入熟猪油，颠翻一下，淋上芝麻油装盘即成。

特　点

此菜又烂又糯，肥而不腻，鲜而不臊，无牙老人也能食用。因猪大肠切段后成一个个圈子，故名。

二四、糟　钵　头

原　料

猪肺……………………………半只（约一斤半）
猪直肠……………………………………二两
猪肚……………………………………一两半
猪脚……………………………………二两
猪肝……………………………………一两半
笋片……………………………………五钱
油豆腐……………………………………十只
青蒜（韭芽）……………………………四分
葱结……………………………………一钱
姜片……………………………………二分
绍酒……………………………………二钱
精盐……………………………………一钱二分
味精……………………………………五分

糟卤④……………………………………一两
肉清汤①……………………………………一斤半
熟猪油……………………………………一两一钱

制　法

1．将猪肺用水灌清后，放入开水锅里，焯去污血，用水洗干净，切成一寸半长、一寸宽的块。猪肚、猪直肠翻洗干净，放入开水锅里焯一下，刮去白衣，捏去粘液，直肠切成半寸长的段，猪肚切成一寸半长、半寸宽。猪脚斩成块状。猪肝切成片。油豆腐用碱水泡后，用清水漂去杂味。

2．取大沙锅一只，放入猪肺、猪肚、猪直肠、猪脚、葱结、姜片、肉清汤，置旺火上烧开，撇去浮沫，加入熟猪油五钱，在沙锅里压上一只盘子（使原料下沉，易于酥烂，亦可防止发黑），盖上锅盖，改用小火烧三小时左右，待酥烂后，开盖取出盘子，拣去葱结、姜片，再加入油豆腐（捏干）、猪肝、笋片、绍酒、精盐、味精，加盖再用中火烧五、六分钟后，去盖放入熟猪油（六钱）、糟卤，撒上青蒜即成。

特　点

此菜汤汁浓粘，糟香四溢，具有江南农家风味。

二五、腰 丁 腐 衣

原　料

猪腰……………………………………二只
杭州豆腐衣……………………………………七张
绍酒……………………………………五钱
精盐……………………………………一钱

味精……………………………………………一分

湿淀粉…………………………………………五钱

肉清汤①………………………………………八两

熟猪油……………………………四两(约耗一两)

制　法

1. 将猪腰洗净,用刀片成两爿,去掉白色腰臊,在里层用直刀法剞十字花纹,再改切成五分见方的丁。豆腐衣用水浸透,撕去硬边,切成一寸半左右的小方块。

2. 炒锅置旺火上烧热,放入熟猪油,用旺火烧到三、四成热,放入腰丁走油十几秒钟,倒入漏勺沥油后,放入汤盆里。锅里加入肉清汤、精盐、味精、绍酒、豆腐衣烧开,用湿淀粉勾芡,加熟猪油(一钱)烩成薄汁,倒入盛腰丁的盆里即成。

特　点

此菜豆腐衣质薄如纸,爽滑清口,腰丁脆嫩,味鲜香。

二六、油爆生肠

原　料

猪生肠*…………………………………………五两

菠菜……………………………………………三两

葱段……………………………………………二钱

姜片……………………………………………五分

绍酒……………………………………………一钱

精盐……………………………………………三分

---

* 猪生肠:系母猪的子宫角。

味精……………………………………………………二分

白胡椒…………………………………………………一分

肉清汤①………………………………………………一两

湿淀粉…………………………………………………二钱

芝麻油…………………………………………………一钱

花生油…………………………………七两（约耗一两）

制　法

1．将猪生肠去头去边，从脊处剖开，洗净，剞梭子形刀纹，切成一寸二分长的块。菠菜去叶，择洗干净，取近菜头二寸五分长的段。取小碗一只，放入绍酒、精盐（二分）、白胡椒、味精、湿淀粉调匀成粉汁。

2．炒锅置旺火上烧热，用花生油滑锅后倒出，锅内留余油（一钱），放入菠菜、精盐（一分），迅速煸炒到熟，盛入盘内，将菜的根部朝外，围成一圈。

3．炒锅用旺火烧热，用油滑锅后，放入剩下的花生油，烧到九成热，再放入生肠用铁勺翻动，约爆十秒钟，即倒入漏勺沥油。锅内留余油，放入葱段、姜片煸炒一下，再放入生肠、肉清汤、粉汁，用铁勺推炒，颠翻几下，淋上芝麻油，装在围成圈的菠菜中间即成。

特　点

此菜白绿相映，生肠嫩脆，味鲜爽口。

二七、麻酱腰片

原　料

猪腰…………………………………………………八两

麻酱……………………………………………………六钱
酱油……………………………………………………八钱
味精……………………………………………………二分
绍酒……………………………………………………三钱
葱结……………………………………………………一钱
姜块……………………………………………………二分
胡椒粉…………………………………………………一分
芝麻油…………………………………………………五钱

制　法

1. 将猪腰从中间片成两爿，去掉白色腰臊，片成梭子片，浸在清水中漂去血水。将葱结、姜块拍松。

2. 取小碗一只，放入麻酱用一汤匙冷开水调和，再加入芝麻油（三钱）、酱油、味精搅匀。

3. 炒锅置旺火上，加水烧开，放入葱结、姜块、绍酒、腰片略加翻动，见腰片外表变色断血，立即倒入漏勺里，沥去水，去掉葱、姜后，装盘，撒上胡椒粉，淋入麻酱、芝麻油即成。

特　点

此菜为凉菜，软嫩不腻，鲜香爽口。

二八、裹烧牛肉

原　料

净牛肉…………………………………………………八两
鸡蛋……………………………………………………二只
白面粉…………………………………………………一两
葱段……………………………………………………二钱

葱花……………………………………………………二钱
姜片……………………………………………………二钱
桂皮……………………………………………………二分
八角……………………………………………………二分
花椒……………………………………………………六粒
花椒盐③…………………………………………………五分
绍酒……………………………………………………五钱
酱油……………………………………………………二钱
白糖……………………………………………………一钱
精盐……………………………………………………三分
味精…………………………………………………一分半
发酵粉…………………………………………………二分
干淀粉…………………………………………………二钱
花生油……………………………………二斤(约耗三两)

制　法

1. 将牛肉洗净，切成一寸见方的块，放入开水锅内焯出血污，捞出，用清水洗净。炒锅内放入牛肉、绍酒、葱段、姜片、桂皮、八角、花椒、酱油、白糖、精盐、清水(淹没牛肉)，用旺火烧开后，改用小火烧四小时左右，牛肉酥烂，卤汁稠浓，取出，放入碗内，拣去姜、葱、花椒、桂皮、八角，卤汁倒出晾凉。

2. 牛肉里加入味精，搕入鸡蛋一只，用干淀粉拌匀。取长腰盘一只，盘内涂些油，把拌匀的牛肉平铺在盘里。另取碗一只，搕入鸡蛋一只，再加入白面粉、发酵粉、葱花和少量清水调制成蛋粉糊，随后将蛋粉糊均匀地浇在牛肉上面。

3. 炒锅置旺火上烧热，放入花生油烧到七成热时，下入牛肉，炸到外表酥松，色呈金黄时，捞出，沥油后，改切成一寸

的长方条装盘，两侧放花椒盐即成。

特　点

此菜颜色金黄，质地软嫩，味香酥，蘸椒盐食之味更佳。

二九、煎　牛　排

原　料

净牛里脊肉……………………………………………四两
土豆………………………………………………………二两
鲜蕃茄……………………………………………………三两
鸡蛋黄……………………………………………………一只
蕃茄酱……………………………………………………五钱
绍酒………………………………………………………三钱
酱油………………………………………………………四分
精盐………………………………………………………三分
白糖…………………………………………………一钱七分
味精………………………………………………………二分
苏打粉……………………………………………………五分
干淀粉……………………………………………………三钱
花生油………………………………………………一两七钱
芝麻油……………………………………………………二分
辣酱油……………………………………………………二钱
牛油………………………………………………………五分

制　法

1．将牛里脊肉横纹切成厚二分、直径一寸二分圆形块，约十二片，每片的两面分别用刀背轻轻地拍薄。取碗一只，放

入清水(一两半)、酱油、白糖(二分)、味精(一分)、鸡蛋黄、苏打粉、绍酒(一钱)、干淀粉拌和，然后均匀地涂在牛肉的两面，再分别抹上花生油(一钱)，成圆形肉饼，放在盆中腌一小时。

2. 土豆烧熟剥去皮，切成二分厚的圆片十二片，用精盐一分拌匀(另用油炸成金黄色)。鲜蕃茄用冷开水洗净，切成二分厚的片，共十二片，与土豆片间隔地围在盘边。

3. 把炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后留油(七钱)，牛肉平放入锅内，改用温火煎成金黄色，煎另一面时，再加油(九钱)，煎到七成熟倒入漏勺内沥油。将蕃茄酱、辣酱油、精盐、白糖(一钱五分)、味精(一分)、芝麻油放在碗里调匀成汁。将牛油放入炒锅内，加入绍酒(二钱)，立即放入牛肉回锅，再倒入配好的汁，加盖用小火焖一分钟左右，用铲刀翻几翻，待收干汁即出锅，装入围放蕃茄、土豆的盘中间即成。

特　点

此菜牛排色泽酱红，围边的蔬菜红、黄相映，色彩调和，肉质软滑，味道甘香。

三〇、子姜牛肉片

原　料

牛腿肉……………………………………四两
子姜(嫩姜)………………………………一两
鸡蛋清……………………………………一只
葱段………………………………………五分
白胡椒粉…………………………………一分
绍酒………………………………………二钱

酱油……………………………………………………一钱

白糖……………………………………………………八分

米醋……………………………………………………二分

精盐……………………………………………………一分

味精…………………………………………………一分半

干淀粉………………………………………………三钱

湿淀粉………………………………………………二钱

芝麻油………………………………………………二钱

熟猪油………………………………一斤(约耗一两半)

制　法

1．将牛腿肉去筋，切成一寸二分长、五分宽的薄片，放入碗里，加绍酒(一钱)、精盐拌和，再放入鸡蛋清、干淀粉抓匀浆好。姜洗净刮去外皮切成薄片。将绍酒(一钱)、酱油、白糖、米醋、味精、白胡椒粉、湿淀粉放在碗里调成味汁。

2．炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，放入熟猪油烧到四成热时，下牛肉片过油划散后，倒入漏勺沥油，锅内留余油(二钱)在旺火上烧热，下姜片、葱段煸出香味，再放入牛肉片和碗中的调味汁，颠翻几下，使汤汁紧裹牛肉片，淋上芝麻油，出锅装盘即成。

特　点

此菜牛肉片鲜嫩，姜片清香，爽滑可口。

三一、茄汁牛肉

原　料

去筋牛腿肉…………………………………三两

元葱丝……………………………………二钱
熟青豆……………………………………一钱
鸡蛋………………………………………半只
精盐………………………………………二分
白糖………………………………………六分
绍酒………………………………………二钱
味精………………………………………一分
蕃茄酱……………………………………五钱
苏打粉……………………………………五分
肉清汤① …………………………………七钱
湿淀粉……………………………………二钱
花生油…………………………七两(约耗八钱)

制　法

1. 将牛腿肉洗净,切成一寸二分长、五分宽的薄片,放在碗里,加入鸡蛋、清水(三钱)、苏打粉抓匀浆好。

2. 炒锅置旺火上烧热,用油滑锅后,放进花生油,烧到六成热时,下牛肉片,用铁勺划散,待牛肉片八成熟时,倒入漏勺沥油。锅里留余油,放入元葱丝、青豆煸炒几下,即放下牛肉片、绍酒、肉清汤、蕃茄酱、白糖、精盐、味精,迅速用湿淀粉勾芡,颠翻几下,出锅装盘即成。

特　点

此菜色泽红亮,牛肉滑嫩,鲜香爽口,略带甜味。

三二、沙 锅 牛 尾

原 料

牛尾……………………………………一斤半
胡萝卜……………………………………一两
干辣椒……………………………………一钱
元葱……………………………………一两
绍酒……………………………………一两
酱油……………………………………五钱
精盐……………………………………一钱
白糖……………………………………二钱半
味精……………………………………三分
葱段……………………………………五钱
姜块……………………………………二钱
桂皮……………………………………五分
八角……………………………………五分
花椒……………………………………二分
白胡椒粉……………………………………一分
芝麻油……………………………………二钱
熟猪油……………………………………一两半

制 法

1．将牛尾四周的皮用火均匀地燎糊，再放在温水中浸后刮去焦屑，洗净，斩成长一寸半左右的段，放在开水锅中焯去异味。胡萝卜去皮，切成滚刀块。元葱切成粗丝。干辣椒切成段。姜块拍松待用。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油，烧到五成热时，胡萝卜下锅晃动一下，随即倒入漏勺沥油。炒锅稍留余油将干辣椒段爆黑，再放葱段、姜块炒出香味后，下牛尾煸炒几下，加入绍酒、酱油、精盐、白糖、桂皮、八角、花椒、清水(四两)，在旺火上烧开，盛在钵内上笼，用旺火蒸到牛尾发软熟透。

3. 炒锅放入剩下的熟猪油烧热，下元葱煸成金黄色，把已蒸透的牛尾拣去姜块、葱段、桂皮、八角、花椒、干辣椒，连汁倒在炒锅内，再放进胡萝卜，用旺火烧开，倒在沙锅里，改用小火把牛尾煨到酥烂，汤汁稠浓时，加入味精，淋入芝麻油，撒上白胡椒粉即成。

特　点

此菜色泽金红，质地酥烂，味浓鲜香，略带甜辣味。

三三、煨牛蹄筋

原　料

牛蹄筋……………………………………………七两
绍酒………………………………………………一两
酱油………………………………………………五钱
白糖………………………………………………五钱
精盐………………………………………………二钱
味精………………………………………………三分
葱结………………………………………………三钱
姜片………………………………………………二钱
八角………………………………………………一只
芝麻油……………………………………………二钱

熟猪油……………………………一斤半(约耗七钱)

制 法

1. 将牛蹄筋洗净,用净布吸干水,切成一寸长的段。

2. 炒锅置旺火上,下熟猪油,烧到七、八成热时,放入牛蹄筋炸三分钟左右,见牛蹄筋僵硬表面呈金黄色,即倒入漏勺沥油。炒锅里留余油,放入八角煸出香味后,加葱结、姜片、绍酒、酱油、精盐、白糖、清水(三斤六两),再放入牛蹄筋烧开,加盖,用微火煨五小时左右,待牛蹄筋煨烂,卤汁收浓后,拣去葱结、姜片、八角,加入味精,淋入芝麻油装盘即成。

特 点

此菜色泽黄亮,酥烂软糯,味醇不腻,清香鲜美。

三四、清炖羊肉

原 料

山羊上肋肉……………………………………一斤
葱段……………………………………………三钱
姜片……………………………………………一钱
青蒜丝…………………………………………一钱
绍酒……………………………………………三钱
精盐……………………………………二钱五分
味精……………………………………………四分
芝麻油…………………………………………二钱
花生油…………………………………………七钱

制 法

1. 将羊上肋肉洗净,切成一寸二分见方的块。

2. 把炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，放入花生油烧热，下葱段、姜片爆出香味，再放入羊肉块煸炒，至外皮紧缩变色，即加入绍酒、清水（二斤半）烧开，加盖，改用微火炖两小时左右，到羊肉酥烂，汤汁只剩一半时，拣去姜片，加入精盐、味精、青蒜丝，淋入芝麻油装入汤盆即成。

特　点

此菜系汤菜，汤清味浓，羊肉香糯酥烂。

三五、排 羊 肉 条

原　料

绵羊上肋肉……………………………………八两
绍酒……………………………………………二钱
酱油…………………………………………二钱五分
白糖……………………………………………三分
味精……………………………………………三分
葱段……………………………………………一钱
姜末……………………………………………五分
八角……………………………………………一只
湿淀粉…………………………………………三钱
芝麻油…………………………………………一钱
花生油…………………………………………一两

制　法

1. 将羊肉洗净，放入开水锅里煮到酥烂捞出，待冷后撕去外膜，切成长三寸、厚三分的大片，整齐地排列在盘中。

2. 炒锅烧热，用油滑锅后倒出，放入花生油六钱，再烧

热，放入八角爆出香味，捞出，再加入葱段、姜末煸炒一下，接着将盘里的羊肉仍整齐地放入锅里，然后，加入绍酒、酱油、白糖、味精，淋入煮羊肉的原汤（三两左右），在旺火上烧开，加盖，改用小火烧十分钟左右，待入味后，改用旺火烧，用湿淀粉勾芡，待卤汁紧包羊肉时，再淋入花生油三钱，颠翻两下，再淋入芝麻油，将羊肉整齐地排放在盘里即成。

特　点

此菜色泽深黄，肉肥烂，味浓香。

水 产 菜 类

三六、双味桂鱼

原 料

桂鱼……………………………一条（约重一斤半）
蕃茄酱……………………………………………一两
青豆………………………………………………五钱
甜酱瓜……………………………………………二钱
酱姜………………………………………………二钱
鸡蛋………………………………………………一只
鸡蛋清……………………………………………一只
绍酒………………………………………………三钱
精盐………………………………………………三分
白糖………………………………………………三钱
味精………………………………………………二分
干淀粉……………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………………二钱
面粉………………………………………………一两
葱花………………………………………………三钱
肉清汤①…………………………………………三两
花生油……………………………四斤（约耗二两）
芝麻油……………………………………………四钱

熟猪油……………………………………………四两

制 法

1. 将桂鱼刮鳞，去鳃，剖肚挖去内脏，洗净。用刀在鱼脊上从头到尾将两边的鱼肉片下（鱼头、脊鳍、尾鳍都要留在鱼的脊柱骨上，使其成为一条仅片去背、腹肉的有头有尾的鱼形），再将鱼头下额剖开，用刀背轻轻在鱼头顶上拍一下，使其摊开。鸡蛋搕入碗中，加入面粉搅拌成糊状，均匀地涂遍鱼骨架。

2. 将片下的鱼肉去皮，一半片成牡丹花瓣形的片，另一半切成一寸半长、一分粗的鱼丝，分别用水洗净沥干。取碗一只，放入蛋清，再加入干淀粉、精盐（一分半），将鱼片和鱼丝分别放入抓匀浆好。甜酱瓜、酱姜均切成细丝。

3. 炒锅置旺火上烧热，下花生油，烧到五成热时，将涂满蛋粉糊的鱼骨架平摊放入锅内（不要使它变形），约炸二分钟，待鱼身变硬，呈金黄色时，即用漏勺捞起，待油升到六成热，再下锅复炸一次到酥脆，捞起，放入大鱼盘中间。

4. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，再下熟猪油三两，烧到四成热时，放入鱼片，用铁筷子轻轻将鱼片拨散（勿使粘连在一起），约炸一分钟，即倒入漏勺沥去油。炒锅里留猪油五钱，先下葱花一钱半爆出香味，再加肉清汤（一两）、绍酒（一钱半）、味精（一分）、白糖、精盐（一分半）、蕃茄酱，烧开后，即放入鱼片，用湿淀粉一钱勾芡，迅速颠翻几次，淋入熟猪油五钱、芝麻油二钱出锅，放在鱼身的一边。

5. 在锅里放花生油五钱，烧热后，先下葱花一钱半，爆出香味，再放入甜酱瓜丝、酱姜丝、青豆、肉清汤（二两）、绍酒（一钱半）、味精（一分），略煸一下，然后倒入鱼丝，用湿淀粉一钱

勾芡，迅速颠翻几次，淋入熟猪油五钱、芝麻油二钱出锅，放在鱼身的另一边，形成一条体态丰满的桂鱼即成。

特　点

此菜宛如一条整鱼，两边色味各异，鱼身架金黄酥脆，鱼片鲜红酸甜，鱼丝洁白鲜嫩，是创新菜之一。

三七、芙蓉鲫鱼

原　料

活鲫鱼……………………………一条（约重一斤）
鸡蛋清……………………………………五只
熟火腿片…………………………………二钱
水发冬菇…………………………………二只
绍酒………………………………………五钱
精盐………………………………………二钱
味精………………………………………一分
葱结………………………………………二钱
姜片………………………………………二分
熟猪油……………………………………二钱

制　法

1. 将鲫鱼刮鳞、去鳃，剖肚挖去内脏，剥去下颌下面的一片硬皮，用水洗净，在鱼身两面用刀均匀地剞上斜刀纹三条。水发冬菇洗净去根，用刀修成蝴蝶形。

2. 炒锅内放清水二斤，加入葱结、姜片、绍酒、精盐（一钱八分），用旺火烧开，下鲫鱼汆热，用漏勺捞起，放在汤盆里。将汆鲫鱼的原汤三两半，用汤筛去杂质，放入碗内，晾凉后，加入

鸡蛋清、味精、精盐(二分)，用竹筷搅打透，撇去浮沫，倒入盛鲫鱼的汤盆里。将火腿片放在鲫鱼背上，拼排成圆形，再将冬菇放在上面，上笼用旺火蒸八分钟(蒸时笼盖稍留隙缝)，取出，淋上熟猪油即成。

特　点

此菜色白如玉，缀以香菇、火腿，色彩美观，鲜嫩清香。

三八、萝卜丝汆鲫鱼

原　料

活鲫鱼……………………………一条(约重七两)
白萝卜丝……………………………………二两
绍酒…………………………………………三钱
精盐……………………………………一钱五分
味精…………………………………………二分
葱结…………………………………………二钱
姜末…………………………………………二钱
米醋…………………………………………三钱
姜片…………………………………………二分
肉清汤①……………………………………七两
熟猪油………………………………………二两

制　法

1. 将活鲫鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，放入开水锅里烫一下，立即捞出，再用刀刮去鱼身上的粘液和黑膜。将萝卜洗净，削去皮，切成二寸长、三分粗的丝，放入开水锅里焯一下，捞出，用冷水冲洗除去萝卜味。

2．炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，下熟猪油再烧热后，先放入葱结、姜片煸炒出香味，再放入鲫鱼略煎一下，接着翻身另煎一面，然后加入绍酒、清水（四两）烧开，撇去浮沫，再加肉清汤，放入萝卜丝，加盖用旺火烧八分钟左右，然后加入精盐、味精，用铁勺先将鲫鱼放入汤碗里后，拣去葱结、姜片，将汤和萝卜丝倒在鱼的上面即成。姜末、米醋放在一个碟里，同鱼上桌。

特　点

此菜汤汁白浓，鱼肉鲜嫩，味清香，冬季食之最佳。

三九、清蒸鳊鱼

原　料

鳊鱼……………………………一条（约重一斤半）
水发香菇……………………………三只
熟火腿片……………………………三钱
生猪板油丁……………………………五钱
熟冬笋片……………………………四钱
绍酒……………………………一钱
精盐……………………………二钱
味精……………………………一分
米醋……………………………一两
鸡清汤⑤……………………………二两
葱结……………………………三钱
姜片……………………………二分
姜末……………………………五分

豆苗……………………………………………………五棵

制　法

1. 将鳊鱼刮鳞、去鳃，剖腹挖去内脏，洗净，放入开水锅里烫一下，再刮去鱼皮上的黑膜和粘液，冲洗沥干。把鱼放在砧板上，斩去鱼鳍（留尾鳍），在鱼身上每面直划三刀（刀深至鱼肉的一半），成柳叶花形，平放在大盆中。将火腿、冬笋、香菇按颜色间隔排列在鱼身上，摆成"米字"花形，花芯正中放上生猪板油丁，然后，加入绍酒、精盐、味精、葱结、姜片。将姜末、米醋调匀，分装二碟待用。

2. 把盛鱼的盆上笼用旺火蒸十五分钟左右，取出，拣去葱结、姜片，把鱼盆内卤汁滗入炒锅内，将鱼按原形放入另一个干净的鱼盆里。炒锅内加入鸡清汤，用旺火烧开，放入豆苗氽熟捞起，围在鱼的四周，再把汤汁浇在鱼的上面即成。上桌随带姜醋汁两碟蘸食。

特　点

此菜红、白、绿等色相映衬，绚丽多彩，鳊鱼肉质细腻，腹壁脂肪层厚，味甚鲜美。

四○、油炸烤子鱼

原　料

烤子鱼* ……………………………………………二斤

绍酒……………………………………………一两

酱油……………………………………………二两

---

* 烤子鱼又名凤尾鱼，产于长江，以六月中下旬带子的鱼味最美。

精盐……………………………………一两二分

白糖……………………………………一两八钱

味精……………………………………四分

葱结……………………………………二钱

姜片……………………………………二分

小茴香…………………………………二分

桂皮……………………………………二分

豆油……………………………三斤(约耗三两)

制　法

1. 将烤子鱼放在大盘里，加入精盐一两，用手轻轻拨弄，使鱼鳞自然脱落，再用拇指和食指在颁骨与脊骨联接处掐断，顺势扯去头，拉出肚肠（拉时要防止拉出鱼子），洗净，沥干。然后将鱼放在盆内，加酱油一两、绍酒五钱拌匀浸渍。

2. 取炒锅一只置旺火上烧热，下豆油一两，烧到九成热时，放入葱结，爆出香味后，加绍酒(五钱)、酱油(一两)、精盐(二分)、白糖、味精、清水(七两)、小茴香、桂皮、姜片，在旺火上烧到卤汁收浓时，再端在小火上保温待用。

3. 炒锅里剩下的豆油，在旺火上烧到八成热时，将鱼分批摊放在漏勺里沥去浸汁，下入油锅，炸到九成熟，捞出。待油温回升到八成热时，再入锅复炸到呈金黄色，浮起时，捞出，乘热放在保温的卤汁里浸一下取出即成。

特　点

此菜色泽黄亮，鱼脆嫩，味香鲜，咸中带甜。

四一、 雪菜大汤黄鱼

原　料

大黄鱼……………………………一条(约重一斤)

雪里蕻咸菜梗(又名雪菜)……………………二两

笋肉……………………………………………半两

绍酒……………………………………………三钱

精盐……………………………………………三钱

味精……………………………………………二分

葱结②…………………………………………二钱

熟猪油…………………………………………一两

制　法

1. 将大黄鱼刮鳞、去鳃，剖开肛门处挖去内脏，洗净，沥干水，在两面背肉上用刀分别剞两个斜十字纹，再斩成二段。把雪菜梗切成段。笋肉切成长片。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，再下熟猪油烧到七、八成热时，放入黄鱼，略煎后，再翻煎另一面，接着烹入绍酒，加盖焖一下，再加入清水二斤，用旺火烧开，再盖上锅盖，移到小火上焖十分钟，至汤如白奶，鱼眼凸出，剞纹绽裂时，加入雪菜梗段、笋片、葱结、精盐，用旺火烧开，再加味精，盛入大汤碗中即成。

特　点

此菜汤汁奶白，鱼肉肥嫩，雪菜鲜脆爽口。

四二、酥　　鱼

原　料

小鲫鱼……………………………十斤(每条约一两重)
小葱……………………………………………四斤
绍酒……………………………………………二斤
酱油……………………………………………三斤
白糖……………………………………………三斤
米醋……………………………………………四斤
芝麻油…………………………………………二斤

制　法

1. 将小鲫鱼刮鳞、去鳃，剖肚去内脏，洗净沥干。小葱去根，择洗干净。

2. 在铁锅中先放一个竹箅子，上面铺一层葱，然后将鱼头朝锅边，鱼尾朝锅的中间，鱼背朝下，鱼肚朝上，依次排列在葱上，排满后，再铺上一层葱，葱上再排一层鱼，如此一层葱一层鱼，排完为止。然后加入绍酒、米醋、酱油、白糖，置旺火上烧开，撇净浮沫，用圆盘压在鱼身上盖好(不使鱼浮起)，再将锅移到微火上烧四小时左右直到鱼骨酥透，卤汁将尽并已发粘时，淋入芝麻油，端锅离火。

3. 装盘时，按需要用筷子将整条鱼夹出排好，上面放几根鲜熟的葱，再浇上烧鱼的原卤即成。

特　点

此菜骨酥肉鲜嫩，甜咸入味，葱香浓郁，为老幼皆宜的菜肴。

四三、家 常 黄 鱼

原　料

黄鱼……………………………………一条(约重一斤)
猪腿肉片……………………………………一两半
笋片……………………………………………一两
绍酒……………………………………………五钱
酱油…………………………………………三钱半
白糖……………………………………………五分
味精……………………………………………二分
肉清汤①……………………………………六两
葱段……………………………………………一钱
姜片……………………………………………一钱
蒜片……………………………………………一钱
芝麻油…………………………………………三钱
熟猪油……………………………三两(约耗八钱)

制　法

1. 将黄鱼刮鳞、去鳃、去内脏，洗净，在鱼身两面每隔四分宽各剞一斜刀，用酱油(一钱)浸渍，使鱼肉收缩渗入咸味。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，下熟猪油烧到六、七成热时，放入黄鱼(要经常端锅晃动，以防粘锅脱皮)，煎到鱼身两面呈黄色，倒入漏勺沥油。锅里留余油(三钱)，放入葱段、姜片、蒜片煸出香味，再放肉片、笋片煸炒，接着放入黄鱼，加入绍酒、酱油(二钱半)、白糖略烧一下，加肉清汤烧开后，改用小火烧十五分钟，再端回旺火上，用漏勺轻轻地将

黄鱼捞出装盘。锅里留下卤汁，加入味精，淋上芝麻油推匀，浇在鱼上面即成。

特　点

此菜色泽金黄，卤汁不腻，鱼肉酥嫩味鲜。

四四、蛙式黄鱼

原　料

大黄鱼……………………………一条（约重一斤半）
青椒丝……………………………………二两
青豆……………………………………五钱
蕃茄酱……………………………………二两
白糖……………………………………二两半
米醋……………………………………一两
精盐……………………………………一钱
绍酒……………………………………五钱
姜汁……………………………………二钱
鸡蛋……………………………………二只
干淀粉……………………………………三两
湿淀粉……………………………………五钱
花生油……………………………四斤（约耗三两半）

制　法

1. 将黄鱼去鳞，剪去背鳍（留胸鳍刺、尾鳍刺），剥去头盖皮，挖出鱼鳃、鱼肠，洗净。

2. 将黄鱼放在砧板上，用刀在肛门前处将鱼尾两侧沿着脊骨剖开，露出尾脊骨。在鱼背上（鱼身的五分之二处）沿着

脊骨向尾轻轻片开，使两半鱼尾均带一半尾鳍，使肛门前半寸以下的鱼肉离开了脊骨，然后用刀在胸鳍处将二片胸鳍连肉分开(刀口长度划至胸鳍刺，鱼鳃处要相连)，刺的后面肚皮要相连一寸不划开，用小刀贴着两侧脊骨划入，使骨肉分离(不能划穿鱼背)，接着用刀跟将脊骨颈部斩断，取出整条脊骨，再在二片鱼尾肉的肉面上剞上斜直刀花纹。

3．取碗一只，磕入鸡蛋打散，再加入干淀粉、清水(一两)搅成蛋糊，接着将黄鱼滚满糊浆。取大漏勺一把，勺内先蘸上油，把黄鱼背朝上放入漏勺里，先将两只胸鳍翻转向前分开，成青蛙的两只前肢，再将两片鱼尾肉向两边分开，弯成三曲，成后肢(象一只青蛙在蹲趴式)。

4．大油锅置旺火上，下入花生油，烧至八成熟时，将盛鱼的漏勺放入油锅里，将黄鱼炸至发硬定形后，抽出漏勺将黄鱼全部放入，再改用中火炸至黄鱼外皮硬脆，鱼肉熟透，捞出，装入鱼盘中。

5．另用炒锅烧热，下油四钱，放入青椒丝、精盐(三分)煸熟，整齐地围在鱼的四周。再将蕃茄酱、白糖、米醋、精盐(七分)、绍酒、姜汁、青豆、清水(二两)放入锅里，置旺火上烧开后，用湿淀粉勾芡，淋入沸油(二钱)搅和，浇在鱼上即成。

特　点

此菜色泽美观，外脆里嫩，甜酸适口，味香浓。因形似青蛙，故名。

四五、铁 排 鲳 鱼

原　料

鲳鱼……………………………………一条(约重一斤)
元葱丝……………………………………五钱
红辣椒丝…………………………………五分
绍酒……………………………………五钱
精盐……………………………………一钱
白糖……………………………………一两五钱
辣酱油…………………………………五钱
蕃茄酱…………………………………二两
米醋……………………………………六钱
味精……………………………………三分
姜片……………………………………二钱
湿淀粉…………………………………五钱
芝麻油…………………………………二钱
熟猪油……………………………二斤(约耗一两二钱)

制　法

1. 将鲳鱼去鳃、内脏，刮洗干净，用刀片成五分厚的斜刀大片，用绍酒二钱浸渍一下。

2. 炒锅里放入熟猪油，用旺火烧到七、八成热时，放入鱼片，炸到金黄色，倒入漏勺沥油，并拼排成鱼的原形。锅里留油五钱，放入元葱丝、姜片煸出香味，再下红辣椒丝、绍酒、辣酱油、精盐、白糖、米醋、味精、蕃茄酱，加清水(五两左右)，接着将漏勺里的鱼倒入锅里烧开，加盖，改用小火烧七、八分钟后，再用旺火烧到汤汁稠浓，用湿淀粉勾芡，放入熟猪油七钱，端锅把鱼翻身一次，再淋入芝麻油，整齐地放入鱼盘即成。

特　点

此菜色泽红润，鱼肉鲜嫩香辣，甜中带酸，别有风味。

四六、酱汁塘鳢鱼

原　料

塘鳢鱼……………………………………………六两
甜面酱……………………………………………三钱
酱油………………………………………………四钱
白糖………………………………………………五钱
姜丝………………………………………………二分
葱段………………………………………………二分
绍酒………………………………………………三钱
味精………………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………三钱
芝麻油……………………………………………三钱
豆油………………………………………………一两

制　法

1. 将塘鳢鱼刮鳞、去鳃和内脏，用水洗净，斩去鱼鳍，在鱼身两侧各剞两刀。

2. 用旺火将炒锅烧热，放入豆油七钱，将油晃转均匀，放入塘鳢鱼摊平煎黄后，再煎另一面，呈金黄色时，下姜丝、绍酒、酱油、甜面酱、白糖、清水(三两半)烧开后，加盖，用小火烧四、五分钟，待汤汁稠浓，再加入味精，用湿淀粉勾芡，淋入豆油三钱，晃锅大翻身后，放入葱段，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜油浓汁紧，肉软细嫩，又无细刺，味鲜美。

四七、烟　鲳　鱼

原　料

鲳鱼……………………………一条(约重一斤)

曲酒……………………………二钱

酱油……………………………一两

精盐……………………………一钱半

白糖……………………………六钱半

饴糖……………………………一钱半

味精……………………………一分

葱花……………………………一钱

姜片……………………………二钱

色拉酱*……………………………一两

熟花生油……………………………一钱

制　法

1. 将鲳鱼刮鳞、去鳃和内脏，洗净，用斜刀片成三段，放在盛器里，加葱花、姜片、曲酒、白糖、酱油、饴糖、味精、精盐浸渍一小时半。

2. 用铁丝网架一只，在网上抹熟花生油四分（以免粘住鱼皮），然后将浸渍的鱼平放在铁丝网上，放进烤箱，烤十分钟

---

* 色拉酱制法：将鸡蛋黄(三两)、精盐(一钱)、芥末粉(二分)一起倒入盛器，用竹筷方的一头，顺着一个方向不断地搅拌，约二分钟后，再将色拉油或生菜油(一斤)慢慢地加入一起搅拌，倒剩三两油时，加入醋精(三钱)再搅拌，直到生菜油全部加完，成厚糊状即成。(集中拌制，零星使用。)

左右，再在炉里加木屑，关上炉门，任其燃烧冒出浓烟，鲳鱼在炉内边受热边烟熏，约六分钟后，表面呈红棕色，鱼块已熟。取出，用排笔刷上熟花生油六分，拼摆成整鱼装盘，盘子两边放上色拉酱即成。

特　点

此菜鱼呈红棕色，配上奶黄色拉酱，色泽鲜艳，鱼块带有特殊的烟味，入口鲜香。

四八、葱 油 鲳 鱼

原　料

鲳鱼……………………………………一条（约重五两）
酱油………………………………………………二分
精盐………………………………………………六分
味精………………………………………………二分
葱段………………………………………………二钱
葱丝………………………………………………三钱
姜片………………………………………………一钱
姜丝………………………………………………五分
绍酒………………………………………………二钱
胡椒粉……………………………………………一分
肉清汤①…………………………………………一两
花生油……………………………………………一两

制　法

1. 鲳鱼刮鳞、挖鳃、去内脏，洗净。葱择洗干净。

2. 用旺火把锅烧热，放入花生油（四钱）、姜片、葱段煸出

香味，再加入绍酒、清水（二、三斤）烧开后，放入鲳鱼即端锅置小火上烧十二分钟，已熟，用漏勺捞出装盘。小碗内放入精盐、味精、酱油、肉清汤调匀成汁，浇入鱼盘内，将葱丝、姜丝、胡椒粉撒放在鱼身上。炒锅内放入花生油六钱，用旺火烧到九成热时，把油淋在葱丝、姜丝上即成。

特　点

此菜色泽清白，香味浓郁，入口鲜嫩。

四九、脆皮黄鱼

原　料

黄鱼……………………………一条（约重一斤二两）
绍酒……………………………………………五钱
精盐……………………………………………二钱
鸡蛋黄…………………………………………一两
糖醋卤*………………………………………三两
湿淀粉…………………………………………五钱
干淀粉…………………………………………三两半
花生油…………………………四斤（约耗三两）

制　法

1．将黄鱼去鳞，用刀在肛门处割断鱼肠，挖鳃、去内脏洗净，放在砧板上，用刀在鱼脊骨处顺长剖开，劈开鱼头（鱼头与

---

* 糖醋卤制法：先将红曲米（十五斤）加水（十五斤）烧开，再加入白糖（二十二斤）、山楂片（一斤半）、精盐（一斤二两）、蕃茄酱（四斤）、辣酱油（一斤），烧到溶化后，放入缸里，加入醋精（一斤半）即成。（集中制作，零星使用。）

鱼身相连着)，再拆去脊骨。取碗一只，加入绍酒、精盐、干淀粉(一两)、鸡蛋黄、清水(五钱)拌匀调成糊状，涂遍黄鱼全身，再撒上干淀粉二两半。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧到八成热时，将黄鱼平放下锅，立即改用中火炸三分钟左右，再用旺火炸半分钟，捞出沥油装盘。炒锅中留花生油四钱，烧热后放入糖醋卤烧开，用湿淀粉勾芡，装在小碗里，随同黄鱼一起上桌即成。

特　点

此菜色泽金黄，皮脆肉嫩，蘸糖醋卤吃，鲜美可口。

五〇、干烧桂鱼(带面)

原　料

桂鱼……一条(约重一斤)
猪瘦肉末……一两
白面条……三两
酒酿⑥……一两
泡辣椒末……一钱
四川豆瓣酱……四钱
葱花……一两
姜末……一钱
绍酒……一两
酱油……四钱
白糖……一钱半
米醋……二分
精盐……五分

味精……………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………四钱
熟猪油…………………………………………一两
花生油………………………………二斤(约耗三两)

制　法

1. 将桂鱼刮鳞、挖鳃,剖腹去内脏,用水洗净,在鱼身两面剞上斜刀纹各五、六刀,深约一分,然后用酱油(二钱)浸渍。

2. 炒锅置旺火上烧热,用油滑锅后倒出,锅里留余油二两,待烧到冒青烟时,放入桂鱼,煎到两面呈金黄色时,倒入漏勺沥油。锅内留余油一两,放入豆瓣酱煸出红油,再下肉末煸散后,加入葱花、姜末、泡辣椒煸出香味,再下酒酿,用铁勺推散煸透,盛一半放在小碗内备用。然后再加入绍酒、清水(六两)、酱油(二钱)、白糖、精盐,再放入桂鱼烧开,加盖用小火烧煮。另取炒锅一只,放入清水(三斤左右),在旺火上烧开,下白面条,待熟捞出沥干水,用花生油(三钱)拌匀(使面条滑润不粘),堆放在鱼盆两侧,接着将烧煮的桂鱼改用旺火,放入味精和小碗内备用的调料,待烧到卤汁稠浓时,用湿淀粉勾芡,再淋入米醋、熟猪油,盛放在面条中间即成。

特　点

此菜色泽金红油亮,鱼肉鲜嫩醇香,卤汁滋味浓郁,拌上面条同吃,别具风味。

五一、香酥桂鱼

原　料

桂鱼………………………………一条(约重一斤)

鸡蛋……………………………………………一只
绍酒……………………………………………二钱
精盐……………………………………………六分
味精……………………………………………一分半
葱结② …………………………………………二钱
姜………………………………………………二钱
桂皮……………………………………………一分
八角……………………………………………半分
花椒……………………………………………半分
干淀粉…………………………………………二两
胡椒粉…………………………………………少许
花椒盐…………………………………………二钱
蕃茄酱…………………………………………四钱
花生油…………………………二斤半（约耗二两半）

制　法

1. 将桂鱼刮鳞、挖鳃、去内脏洗净，斩下鱼头、鱼尾（尾部稍留点鱼肉），用刀顺长剖成二爿，拆去脊骨，切除肚皮肉，在两片鱼肉的肉面用斜刀剞十字梭子刀纹，每片再均匀地切成六块。用刀在鱼头上劈下二分之一深的刀口，将鱼头掰开，再将鱼尾用刀片成二爿，但尾鳍仍要相连。取炒锅一只，放入葱结、姜（拍松）、绍酒、桂皮、八角、花椒、精盐、胡椒粉、清水（少许），置中火上烧制成卤汁，倒入碗里晾凉后，放入桂鱼浸渍五分钟，捞出沥干，将味精均匀地撒在鱼肉上。鸡蛋搕入碗内搅散，将鱼片、头尾拖上蛋液，撒上干淀粉（二两）。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧到六成热时，将鱼片、头、尾顺次分批下锅，待炸到鱼片卷缩、头尾呈淡黄色时，

即用漏勺捞出，待油温回升到七成热时，下锅复炸到鱼肉外层松酥，色呈金黄时，捞出沥油。然后按鱼头、鱼片、鱼尾顺次排成鱼形即成。上桌随带花椒盐、蕃茄酱各一碟。

特　点

此菜色泽金黄，香脆酥嫩，蘸花椒盐、蕃茄酱吃，味道更佳。

五二、红 烧 鮰 鱼

原　料

鮰鱼……………………………………………八两
熟春笋肉………………………………………一两
绍酒……………………………………………三钱
酱油……………………………………………八钱
精盐……………………………………………二分
白糖……………………………………………五钱
味精……………………………………………四分
葱段……………………………………………三钱
肉清汤①………………………………………一斤半
熟猪油……………………………………一两三钱
豆油……………………………………………七钱

制　法

1．将鮰鱼洗净，斩成一寸二分长、八分宽的长方块。笋肉切成滚刀块。

2．炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，再下豆油，烧到七成热时，下入鱼块，轻轻晃动炒锅，煎到鱼皮发硬变色，即加入绍

酒、酱油、精盐、白糖，烧到鱼肉上色，再加入肉清汤烧开，加盖，移到中火上烧到汤汁稠浓时，加熟猪油（四钱），把锅端到小火上焖约半小时，烧到卤汁稠粘，再加入笋块、熟猪油（四钱），再移到微火上焖十五分钟，直到鱼肉酥透，汁呈胶状后，端回旺火上，再加入味精、熟猪油（五钱），晃动炒锅，使卤汁裹住鱼块，放入葱段，出锅装盘即成。

特　点

此菜色泽红亮，因烧的时间长，鱼肉渗透了各种调味，卤汁浓如胶质，油而不腻，鱼肉肥嫩，味道鲜美。

五三、醋青鱼块

原　料

青鱼中段肉……………………………………五两
笋片……………………………………………一两
绍酒……………………………………………二钱
酱油……………………………………………五钱
精盐……………………………………………一分
白糖……………………………………………三钱
米醋……………………………………………三钱
肉清汤①………………………………………二两半
湿淀粉…………………………………………二钱
豆油……………………………………………七钱
熟猪油…………………………………………五钱

制　法

1．将青鱼中段洗净，斩成一寸半长、五分宽的长方块。笋

片切成滚刀块。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，再下豆油，烧到八成热，放入鱼块，轻轻晃动炒锅片刻，烹入绍酒，加盖略焖一下，再加入酱油、白糖、精盐，烧开上色后，再放入笋块、肉清汤烧开，加盖，端到小火上焖约五分钟，到卤汁紧浓时，端回旺火上，淋入米醋，边晃动边用湿淀粉勾成薄芡，然后淋入熟猪油三钱，颠翻一下，再淋入熟猪油(二钱)即成。

特　点

此菜色泽黄亮晶莹，鱼肉鲜嫩，卤汁浓稠润滑，甜咸适中，带有酸味。

五四、生烧草鱼豆腐

原　料

草鱼中段……………………五两
盐挤菜*……………………五钱
嫩豆腐……………………五两
笋片……………………五钱
绍酒……………………二钱
酱油……………………一两二钱
精盐……………………三分
白糖……………………二分
味精……………………三分
青蒜段……………………一钱

* 将青菜老帮洗净，切成细粒，加盐用手揉捏到出水变色，揿结实腌渍。食用时用手挤干水分即可。

肉清汤①……………………………………一斤
豆油……………………………………一两
熟猪油……………………………………一两

制 法

1．将草鱼中段洗净，用刀沿背脊剖成两爿，再切成一寸五分长、五分宽的块。豆腐片去外皮，切成五分长、八分宽的长方块。笋片切成一分厚的薄片。

2．炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，再下豆油，烧到八成热时，放入鱼块略煎一下（要颠翻一次），烹入绍酒，加盖略焖后，再加酱油、精盐、白糖，烧上色后，加入肉清汤烧开，加盖移到小火上焖烧三分钟，然后放入豆腐、笋片、熟猪油（五钱），再焖三分钟，端回旺火上，加盐挤菜、味精，烧到汤汁稠浓时，淋入熟猪油五钱，撒上青蒜，出锅装入汤碗即成。

特 点

此菜鱼肉鲜嫩肥美，豆腐起蜂孔，爽滑入味，盐挤菜香脆清口，汤汁丰腴，有独特风味。

五五、苔菜拖黄鱼

原 料

大黄鱼肉（去骨）……………………………四两
苔菜末*……………………………………三钱
面粉……………………………………四两
发酵粉……………………………………一钱八分

* 苔菜：又名干苔、海苔，为翠绿细管状植物，形似丝棉。产浅海岩石上，冬春季采集晒干。以浙江宁波附近海面所产最有名。

绍酒……………………………………………三钱
精盐……………………………………………一钱半
葱花……………………………………………一钱
胡椒粉…………………………………………一分
五香粉…………………………………………六厘
芝麻油…………………………………………二钱
花生油……………………………三斤(约耗二两)

制　法

1. 将黄鱼肉洗净，切成一寸半长、三分宽的条，放入碗里，加入绍酒、精盐、葱花(七分)、胡椒粉捏匀。

2. 把面粉放在碗里，加入苔菜末、发酵粉、清水（四两左右)调匀成厚糊(不要使劲调，以免粘性太大)。

3. 炒锅置旺火上，放入花生油，烧到五成热时，端到微火上，将黄鱼条沾满苔菜面粉糊，逐条放入油锅中，一边炸，一边把皮已结硬的鱼条捞出（以免老嫩不一致)。待全部炸完后，再将鱼条一起放入油锅，炸到呈深绿色时，捞起。把锅端回旺火上，待油烧到六成热时，再将全部鱼条倒入，复炸到外皮酥脆时，倒入漏勺沥去油。随即将炒锅放在旺火烧热，把炸好的鱼条回锅，撒上葱花(三分)、五香粉，淋入芝麻油，颠翻几下，出锅装盘即成。

特　点

此菜色呈墨绿色，香味浓郁，入口酥脆鲜嫩，最宜佐酒。

五六、醋溜沙鱼

原　料

净沙鱼肉*……………………………………七两

绍酒……………………………………………三钱

米醋……………………………………………八钱

白糖……………………………………………四钱

酱油……………………………………………六钱

葱段……………………………………………一钱

姜末……………………………………………一钱

湿淀粉…………………………………………五钱

芝麻油…………………………………………二钱

熟猪油…………………………………………一两

制　法

1. 将沙鱼肉切成一寸二分长、六分宽的长方块。

2. 炒锅置旺火上烧热，用熟猪油滑锅后倒出，锅里留余油四钱烧热，放入葱段爆出香味，下沙鱼块略煎一下，颠翻煎另一面，再烹入绍酒，加盖焖一下后，加入姜末、酱油、白糖、清水（六两左右），在旺火上烧开，加盖用小火烧十分钟左右，待鱼块已酥，再改用旺火，随即加入米醋，烧到汤汁稠浓，用湿淀粉勾芡，轻轻颠翻两下，淋入熟猪油（六钱）、芝麻油即成。

特　点

此菜色泽黄亮、卤汁紧裹，鱼肉酥烂，酸味适中，食之甚

---

* 将沙鱼用开水浸泡（小的用温水），用稻草或小刀刮去皮上沙粒，用水冲洗干净后，除鳃、剖腹、去内脏，再洗净血污，斩去头骨。

爽口。

五七、青鱼煎糟

原　料

青鱼（中段）……………………………………一斤
笋片…………………………………………五钱
水发香菇片……………………………………二钱
猪板油丁………………………………………二钱
绍酒…………………………………………八钱
酱油…………………………………………四钱
白糖…………………………………………五钱
精盐…………………………………………三钱
味精…………………………………………三分
肉清汤①………………………………………四两
湿淀粉………………………………………三钱
葱段…………………………………………二分
姜末…………………………………………二分
香糟④……………………………………一两五钱
芝麻油………………………………………一钱
熟猪油……………………………………一两五钱

制　法

1．将青鱼段去鳞、洗净。在鱼背上用刀顺长剖成二爿，每爿均匀地剞上三、四刀（刀深为鱼肉的三分之二），再用精盐在鱼肉和刀纹上擦遍，放在大盆里腌两小时左右。取碗一只，放入香糟、绍酒（五钱）、清水（五钱）搅匀成糊状，涂满鱼

段，糟腌五小时左右，用清水洗净糟糊，沥干水。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，再下熟猪油一两，烧到七成热时，下入鱼段（皮向下），煎黄后，翻身将鱼肉再略煎一下，即烹入绍酒（三钱）、味精、酱油、白糖、姜末、笋片、香菇、猪板油丁、肉清汤，加盖烧开后，端到小火上烧六、七分钟，再将锅端回旺火上，将鱼盛入盘中。锅中的原汤用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油（五钱），放入葱段，再淋上芝麻油，搅匀，浇在鱼段上即成。

特　点

此菜卤汁深红，肉白肥嫩，鲜香入味，咸甜适口。

五八、红烧肚裆

原　料

青鱼肚裆……………………六两
笋片……………………五钱
绍酒……………………三钱
酱油……………………六钱
白糖……………………四钱
味精……………………三分
葱段……………………二分
姜末……………………二分
青蒜丝……………………一分
肉清汤①……………………三两
湿淀粉……………………三钱
芝麻油……………………一钱

熟猪油……………………………………………一两

制　法

1．将青鱼肚裆刮洗干净，切成一寸半长、一寸宽的小块。

2．炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，下熟猪油五钱，先下葱段爆出香味，再放肚裆、笋片，将锅晃转两次，颠翻一下，接着烹入绍酒，加盖焖二、三秒钟，再加姜末、酱油、白糖、肉清汤烧开，随即将锅端到小火上，加盖烧四分钟左右。待鱼肉已熟时，将锅端回旺火上，加入味精，烧浓汤汁，用湿淀粉勾芡（要边晃动炒锅）。最后加熟猪油五钱，颠翻一下，再淋入芝麻油，出锅平摊在盘内，撒上青蒜丝即成。

特　点

此菜色泽红亮，鱼肉脂层厚，紧裹卤汁，肥糯鲜嫩，咸中带甜。

五九、下巴甩水

原　料

青鱼下巴* ……………………………………四两
青鱼甩水**……………………………………二两
笋片……………………………………………五钱
绍酒……………………………………………三钱
酱油……………………………………………六钱

---

* 青鱼下巴：即青鱼下颚，包括脸颊部分和眼膛，这些地方的肉都很肥美。

** 青鱼甩水：是青鱼的尾巴，上面有油有肉，有肥有瘦，最适宜于冬季吃用。

白糖……………………………………………………三钱
味精……………………………………………………三分
湿淀粉…………………………………………………二钱
葱段……………………………………………………二分
姜末……………………………………………………二分
青蒜丝…………………………………………………一分
肉清汤①………………………………………………四两
芝麻油…………………………………………………一钱
熟猪油…………………………………………………一两

制　法

1．将青鱼甩水放在盘子的中间，两边各放一块鱼下巴，再把笋片放在上面。

2．炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，再下熟猪油五钱，放入葱段爆出香味，随将青鱼尾、下巴、笋片按原样倒入锅里，边煎边晃动炒锅四、五秒钟，即烹入绍酒，加盖稍焖一下，再放入姜末、酱油、白糖、肉清汤，烧开后，加盖改用小火烧六分钟左右。待鱼下巴呈青灰色、鱼眼珠发白凸出时，将炒锅端回旺火上，加入味精，烧浓汤汁，用湿淀粉勾芡（要边淋入湿淀粉边晃动炒锅，趁锅在旋动时，颠翻一下），再从锅的四边淋入熟猪油五钱，再晃动炒锅，颠翻一下，接着淋入芝麻油，出锅，按原样排在盘中，上面撒上青蒜丝即成。

特　点

此菜红润而有光泽，肉嫩味厚。

六〇、卷筒黄鱼

原　料

净黄鱼肉……………………………………五两
猪网油………………………………………五两
鸡蛋………………………………………一只半
绍酒…………………………………………三分
精盐…………………………………………二分
白糖…………………………………………五分
辣酱油………………………………………七钱
味精…………………………………………二分
胡椒粉………………………………………少许
京葱…………………………………………一钱
姜片…………………………………………二分
面粉…………………………………………三钱
干淀粉……………………………………一两半
芝麻油………………………………………二钱
花生油……………………………二斤（约耗三两）

制　法

1．将猪网油洗净，挤去水，摊平晾干。黄鱼切成粗丝，姜片、京葱均切成细丝，一起放在碗内，加入绍酒、精盐、味精、辣酱油、白糖、胡椒粉、芝麻油搅拌均匀成鱼丝馅。网油上撒上面粉，然后将拌匀的鱼丝馅放在上面，卷裹成圆柱形，切成三段。鸡蛋搕入碗内，加干淀粉调成厚糊，均匀地涂在鱼卷周围。

2．炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧到七成热时，放入

鱼卷，改用小火炸六、七分钟，用漏勺不断翻动，炸到鱼卷外层呈金黄色，里面鱼丝熟透，捞出沥油，切成斜厚片装盘即成。

特　点

此菜呈金黄色，脆而肥润，鱼肉细嫩，香味适口。

六一、松子黄鱼球

原　料

黄鱼……………………………一条（约重一斤）
熟松子仁……………………………二钱
精盐……………………………一分
酱油……………………………二钱
白糖……………………………一两
米醋……………………………八钱
葱花……………………………二钱
干淀粉……………………………八钱
湿淀粉……………………………二钱
熟猪油……………………………五钱
花生油……………………………二斤（约耗三两）

制　法

1．将黄鱼刮鳞去鳃、去内脏，洗净，用刀在鱼背上顺长剖成两爿，拆去鱼骨，用斜刀在肉面上剞成菱形花纹，刀深进鱼片的二分之一，刀纹深浅、宽窄要均匀相等，然后切成斜条块，再在刀纹中均匀地撒上干淀粉。

2．炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧到七、八成热时，放入鱼块，用漏勺轻轻翻动，待炸到外层硬脆，色呈金黄，卷缩

成球形，倒入漏勺沥油。锅内放入白糖、米醋、精盐、酱油、松子仁、葱花，烧开成糖醋卤，用湿淀粉勾芡，再加入熟猪油推匀，然后放入鱼球颠翻两次，出锅装盘即成。

特　点

此菜形似松果，色泽金黄，外香脆里嫩，酸甜适口，有松子香味。

六二、芝麻鱼排

原　料

大黄鱼……………………………一条（约重一斤半）
鸡蛋…………………………………………一只
白芝麻……………………………………一两半
绍酒…………………………………………二钱
精盐…………………………………………三分
味精…………………………………………一分
干淀粉………………………………………二钱
葱花…………………………………………五分
姜末…………………………………………二分
胡椒粉………………………………………半分
花生油…………………………二斤（约耗二两）

制　法

1. 将大黄鱼刮鳞、挖鳃、去内脏，洗净后，斩去鱼头，用刀在鱼背上顺长剖成两爿，剔去骨和皮，每爿再片成两条长薄片（共四片），放入碗中，加绍酒、精盐、味精、葱花、姜末、胡椒粉一起拌捏腌两分钟。

2. 将鸡蛋搕入碗内打匀，加干淀粉调成糊状，再将鱼片放入挂糊，两面再沾上芝麻揿实。

3. 炒锅置旺火上，放入花生油，烧到五成热时（油温不能过高，否则芝麻会脱落），下入鱼片，待油温逐渐升高，鱼片成熟，即用漏勺捞出，切成块，装盘即成。

特　点

此菜色泽金黄，外层香脆，里面软嫩，味鲜爽口。

六三、刀　鱼　脯

原　料

刀鱼……五两
鸡蛋清……五只
生猪板油……一两
火腿末……一钱
香菜叶……十二叶
绍酒……三钱
精盐……一钱
味精……二分
肉清汤……一斤
姜汁……一分
鸡油……一钱
熟猪油……三钱

制　法

1. 将刀鱼刮鳞、去内脏，斩去鱼头，在鱼背上顺长剖为两爿，拆去大骨，在鱼肉一面用刀背敲烂，然后用钢精匙刮下

鱼肉，放在砧板上用刀剁成细茸。鸡蛋清放入碗里打匀。将鱼茸放在钵头里加清水(一两)、精盐(三分)、味精(一分)、绍酒、姜汁，使劲搅打，边搅边淋入蛋清，搅成糜浆。生猪板油剥去外膜用刀背撴烂，放在碗里，加入火腿末拌匀成馅。

2. 取小酒盅十二只，在酒盅内壁涂遍熟猪油，接着放入鱼糜浆半盅，中间放火腿馅心一颗(如白果大小)，上面再覆满鱼糜浆，抹平，上面用香菜叶和火腿末拼做成各式花朵图案。

3. 将酒盅上笼用旺火蒸七、八分钟(蒸时笼盖留条隙缝，防止蒸气压力过重，鱼糜产生空洞)，熟后，趁热将小酒盅中鱼脯脱出，花面朝上，排列在汤碗里。炒锅内加肉清汤一斤、精盐(七分)、味精(一分)，用旺火烧开，倒入汤碗里，淋入鸡油即成。

特　点

此菜色彩调和，造型美丽，鱼肉鲜嫩，火腿馅肥，味香醇。

六四、粉蒸鮰鱼

原　料

鮰鱼……一斤二两
精盐……一钱
酱油……四钱
白糖……三钱
绍酒……四钱
味精……三分
葱结……四钱
姜……四分

胡椒粉……………………………………一分
炒米粉……………………………………二两
熟猪油……………………………………一两五钱

制　法

将鮰鱼杀洗干净，用开水烫一下，擦去皮上粘污，切成宽厚各一寸半的方块。葱结、姜用刀拍碎。鱼块放在钵头内加入绍酒、精盐、酱油、白糖、味精、胡椒粉、葱结（二钱）、姜（二分）捏拌，腌渍两小时后，拣去葱姜，加入炒米粉拌和，将鱼肉整齐地排在大碗里（先排碗中间一排，后排两边成三排），加入熟猪油、葱结（二钱）、姜（二分），上笼用旺火蒸四十五分钟左右，蒸到米粉胀发成熟取出，拣去葱姜，翻扣在盘里即成。

特　点

此菜鮰鱼肉细肥嫩，美味可口，是夏令佳肴。

六五、蛋白鱼片

原　料

白丝鱼净肉（或海鳗）…………………………三两
鸡蛋清……………………………………二只
猪肥膘……………………………………五钱
青甜椒……………………………………一两
水发木耳……………………………三、四朵
葱姜汁……………………………………四分
葱段……………………………………二分
绍酒……………………………………三钱
味精……………………………………二分

精盐……………………………………………………一钱
胡椒粉…………………………………………………一分
肉清汤①……………………………………………一两五钱
干淀粉……………………………………………………四钱
湿淀粉…………………………………………………一钱
熟猪油……………………………………一斤(约耗一两)

制　法

1．将猪肥膘切碎轻斩成细茸。鱼肉用刀刮下,与肥膘一起再排斩成细茸,放入大碗里,加葱姜汁、绍酒(二钱)、清水(一两),调稀薄后,再加入精盐(六分)、鸡蛋清、味精(一分)、干淀粉、胡椒粉,用粗竹筷搅拌成稀糊状。青甜椒切成斜方片。木耳择洗干净。

2．炒锅置旺火上烧热,用油滑锅后倒出,放入熟猪油,烧到四成热时,用铁勺将鱼茸一勺一勺地舀成月牙片下锅,随着用铁勺轻轻推动,待鱼片漂起即倒入漏勺沥油。锅内留油(三钱),下葱段、青甜椒煸炒一下,烹入绍酒一钱,加入肉清汤,再放入鱼片、木耳、精盐(四分)、味精(一分),用湿淀粉勾成薄芡,颠翻一下,淋入熟猪油五钱即成。

特　点

此菜黑白分明,外裹一层透明的白汁,油光润泽,肥嫩爽滑,味鲜香。

六六、炒桂鱼丝

原　料

净桂鱼肉…………………………………………四两

豆苗（或菠菜、甜椒）……………………………三两

熟火腿丝……………………………………二钱

鸡蛋清……………………………………二只

绍酒……………………………………三钱

精盐……………………………………一钱

味精……………………………………二分

干淀粉……………………………………二分

湿淀粉……………………………………一钱

葱段……………………………………二分

鸡清汤① ……………………………………六钱

芝麻油……………………………………一钱

熟猪油……………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将桂鱼肉片成二寸左右长的薄片（片时中间有小刺要剔出），再切成二寸长、半分宽的细丝，放入碗里，再加鸡蛋清、精盐（四分），绍酒拌和淹渍半小时后，再用干淀粉拌匀，接着放入芝麻油拌和。豆苗择洗干净。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油四钱，用旺火烧热，下入豆苗、精盐（四分）煸炒，待豆苗柔软变色，滗去汤汁平铺在盘里。另将炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，锅里放剩下的熟猪油，烧到四成热时，放入鱼丝，用筷子划散，到鱼丝已熟，倒入漏勺沥油。锅里留些余油（三钱），放入葱段略煸一下，加入鸡清汤、精盐（二分）、味精，放入鱼丝，用湿淀粉勾芡，轻轻颠翻两下，淋入熟猪油二钱出锅，放在豆苗上面，再撒上火腿丝即成。

特　点

此菜白绿红相映，色彩绚丽，鱼肉油润嫩滑，味香美。是创

新菜之一。

六七、生 熏 白 鱼

原　料

白丝鱼* ………………………………一条(约重一斤半)

绍酒……………………………………………三钱

酱油……………………………………………三钱

精盐……………………………………………一钱

白糖……………………………………………三钱

味精……………………………………………三分

葱………………………………………………二两

花椒……………………………………………六粒

胡椒粉…………………………………………一分

芝麻油…………………………………………二钱

制　法

1. 将白丝鱼刮鳞、去鳃、除内脏，洗净，用刀头伸进鱼肚内，在背脊大骨上顺长划两刀(以便渗入调味)，再将鱼切成两段，放入盆里，加入绍酒、胡椒粉、精盐、酱油、白糖(一钱)、味精、花椒(拍碎)拌捏，腌渍两、三小时。葱择洗干净。

2. 取炒锅一只，锅里放木屑三两 (也可以用湿茶叶)，加水五两拌和，然后，放圆形铁丝网架一只，葱铺在架上(以免鱼熏熟后粘住网架)，再将白丝鱼放在葱上，用锅盖盖密不使漏烟，端在中火上烧，到木屑水分烧干时，白丝鱼基本已蒸熟，随

* 白丝鱼：又称白丝条鱼，产于江南一带的河流中，每年秋季上市，以春节前上市最肥美，色白，头尖，肉质细腻。

后锅即烧红(约四、五分钟),木屑起烟时,开锅盖,将白糖二钱撒入锅边四周,迅速将盖盖密,锅内冒起浓烟,熏炙一、二分钟后,将鱼取出,刷上芝麻油即成。

特　点

此菜鱼肉柔中带韧,有特殊烟香味,宜冷却后食用,是夏令的佳菜。

六八、酱汁青鱼

原　料

青鱼中段(带骨的半片)……………………一斤
豆瓣酱……………………………………五钱
绍酒………………………………………五钱
酱油………………………………………八钱
白糖……………………………………二两一钱
京葱………………………………………一钱
姜片………………………………………一钱
姜末………………………………………二钱
芝麻油……………………………………四钱
熟猪油………………………………三两(约耗二两)

制　法

1. 将青鱼中段用刀在鱼皮上剞斜刀花纹,刀深三分之二,每隔二分剞一刀,放在碗里,加酱油(三钱)浸渍一下。豆瓣酱捣碎。

2. 炒锅置旺火上烧热,用油滑锅后倒出,下熟猪油,烧到五、六成热时,将青鱼皮朝下放入油锅煎,晃转炒锅,煎到鱼皮

呈黄色时，将鱼倒入漏勺里沥油。锅里留余油(五钱)，下京葱、姜片煸炒一下，随加豆瓣酱，煸炒熟后，再加入绍酒、酱油(五钱)、清水(八两左右)，用铁勺推匀搅和，拣出葱、姜片，再加入白糖，放入青鱼段(皮朝上)，在旺火上烧开，然后，加盖端到小火上烧十分钟左右，再端回旺火上，用漏勺捞出鱼段装盘，然后将锅中卤汁稠浓，慢慢加入熟猪油(四钱)，到卤汁沸滚起泡，淋入芝麻油，将卤浇在青鱼段上，撒上姜末即成。

特　点

此菜呈紫酱色，卤汁稠浓，质地鲜嫩，又咸又甜。

六九、虾油溜鱼片

原　料

青鱼片……六两
虾油……五钱
鸡蛋清……一只
绍酒……三分
精盐……一钱半
白糖……一分
味精……二分
湿淀粉……一两半
京葱……一分
葱段……五分
肉清汤……三钱
芝麻油……三钱
熟猪油……一斤(约耗一两半)

制　法

1．将鱼片洗净沥干，放入碗里，加精盐、鸡蛋清、湿淀粉（一两）拌捏均匀，腌渍半小时。

2．炒锅置旺火上，放熟猪油，烧到三、四成热时，把鱼片分开从四周下锅，炸至鱼片呈玉白色，即用漏勺捞起沥油。锅内留少许油，放入京葱煸出香味，再放入虾油、绍酒、味精、白糖、肉清汤烧开，用湿淀粉五钱勾芡，然后放入熟猪油半两推匀，接着放入鱼片颠翻两次，再放入葱段，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜色泽明亮晶莹，质地嫩滑，味鲜香，爽口不腻。

七○、萝卜醋鱼

原　料

青鱼中段（草鱼中段）……………………………四两
白萝卜……………………………………一两五钱
绍酒…………………………………………三钱
酱油………………………………………五钱半
白糖…………………………………………四钱
味精…………………………………………二分
米醋………………………………………四钱半
湿淀粉………………………………………四钱
葱花…………………………………………一钱
姜末…………………………………………五分
胡椒粉………………………………………一分
肉清汤①……………………………………三两

芝麻油……………………………………………三钱

熟猪油……………………………………………一两

制　法

1. 将青鱼中段切成一寸三分长的条块。萝卜洗净去皮，切成一寸二分长、三分宽厚的条块，放入开水锅焯到半熟，捞出沥干。

2. 将炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，加熟猪油烧热，下入葱花、姜末煸出香味，再放入鱼块略煎一下，晃动炒锅后，加入绍酒、酱油、白糖、味精、肉清汤、萝卜条烧开，加盖，改用小火烧五分钟左右，烧到鱼熟汤汁收浓时，再改用旺火，并用勺子轻轻推动几下，加入米醋，用湿淀粉勾芡后，翻锅，淋入芝麻油，撒上胡椒粉，装盘即成。

特　点

此菜色泽枣红，肉质鲜嫩，酸中偏甜，带有胡椒香味，十分爽口。

七一、穗香鱼滑

原　料

鱼滑* ……………………………………………三两

烧鸭肉……………………………………………三钱

---

* 鱼滑配制法：将不带皮、不带刺的米鱼肉或鳗鱼肉一斤，剁成茸后，放在盛器内，用手向一个方向用力搅拌到有粘性后，放入精盐(三钱)、清水(二两)，边搅边加入清水(二两)，再搅拌，再加清水(二两半)，再继续搅拌上劲，即放入味精(一分)、白糖(二钱)、干淀粉(二两)搅匀，再加入熟猪油(五钱)拌匀后，即成鱼滑。(集中加工，零星使用。)

叉烧……………………………………………………三钱
熟火腿…………………………………………………三钱
水发冬菇………………………………………………三钱
熟青豆…………………………………………………二钱
青菜叶…………………………………………………二两
胡萝卜…………………………………………………一两
绍酒……………………………………………………三钱
精盐……………………………………………………二分
白糖……………………………………………………二分
味精……………………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………………三钱
葱段……………………………………………………一钱
姜末……………………………………………………二分
肉清汤…………………………………………………一两
芝麻油…………………………………………………二分
熟猪油………………………………七两(约耗一两)
花生油………………………………五两(约耗五钱)

制　法

1．将青菜叶洗净，用净布揩干水，除去菜梗，切成粗丝。胡萝卜用刀切成各种花朵(共八片)，煮熟。把烧鸭肉、冬菇、叉烧、熟火腿均切成约一寸长、二分厚宽柳叶片。

2．炒锅里放入花生油，用旺火烧到八成热时，放入青菜丝，用竹筷慢慢地搅动，炸到微脆，倒入漏勺沥油后，围在盆子四边，再把胡萝卜花均匀地排在菜丝上面。

3．锅内放入熟猪油，烧到六成热时，下鱼滑，用铁勺背撳挪成一片片，即倒入漏勺内沥油。锅中留余油(三钱)烧热后，

下入葱段、姜末煸炒，接着放入烧鸭肉、叉烧、冬菇、青豆、火腿、白糖、精盐、味精、绍酒，再倒入鱼滑片，加入肉清汤烧开，用湿淀粉勾芡，颠翻几下，淋入芝麻油，装在已用菜丝、胡萝卜花围好边的盆子中间即成。

特　点

此菜五色缤纷，十分美观，用料多样，口味各异，香鲜嫩滑。

七二、白鲞烤肉

原　料

黄鱼鲞……………………………………三两
猪五花肋条肉……………………………五两
葱末………………………………………一钱
姜末………………………………………一钱
绍酒………………………………………五钱
酱油………………………………………五钱
白糖………………………………………八钱
味精………………………………………一分
肉清汤……………………………………三两
芝麻油……………………………………一钱
熟猪油……………………………………一两

制　法

1．将黄鱼鲞有鱼鳞一面用火燎糊，刮去鱼鳞洗净，去鱼头鱼尾，将肉段斩成长一寸半、宽一寸、厚五分的长方块。猪五花肋条肉斩成长一寸、宽八分长方块，放入开水锅里煮至外皮紧缩捞起，洗净沥干。

2. 炒锅烧热，放熟猪油五钱，下肉块煸炒到变色，再加入酱油、绍酒（二钱），白糖炒上色后，加水（淹没肉块）和葱姜末，加盖，用小火焖烧三十分钟左右，待肉块烧酥时，加入鱼块、绍酒（三钱）、肉清汤，加盖在小火上焖烧十五分钟左右，烧到猪肉、鱼鲞均酥，把锅端回旺火上，随即加入熟猪油（五钱）、味精推匀，淋入芝麻油出锅装盘即成。

特　点

此菜金黄淡红两色分明，猪肉酥而不烂，鱼鲞软烂，香味甚浓。

七三、沙锅大鱼头

原　料

鲢鱼头（带颈肉二寸）……………………一个（约重二斤）
熟笋片……………………………………………一两
粉皮……………………………………………六张
青蒜段……………………………………………五分
绍酒……………………………………………三钱
酱油……………………………………………二两半
精盐……………………………………………五分
白糖……………………………………………二钱
味精……………………………………………六分
豆油…………………………………五两（约耗一两）
熟猪油……………………………………………三两

制　法

1. 将鱼头刮鳞去鳃洗净，在颈肉两面各剞三刀，刀深为

鱼肉的一半，脑顶用刀根轻斩一痕，放在沙锅里，加酱油一两浸渍一分钟。粉皮切成八分宽、二寸长的条，用温水浸泡，捏开漂洗。

2．炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，再下豆油，烧到冒青烟时，将鱼头沿锅边推入锅内，边煎边晃锅，待鱼头两面均煎呈黄色时，滗去锅中剩油，再烹入绍酒，加盖稍焖一下后，加入酱油（一两半）、白糖、笋片、清水（三斤左右）、猪油（一两），盖上锅盖，在旺火上烧开后，移到小火上焖约十五分钟，直到鱼眼球凸出，再端回旺火上，放入粉皮、精盐、味精、猪油（一两），烧到汤汁稠浓，粉皮透明卷起时，用漏勺把鱼头捞出，装在沙锅里，倒入原汁和粉皮，再加猪油（一两）加盖，置小火上烧开，投入青蒜段即成。

特　点

此菜色泽光润，汤汁浓厚，油肥鲜嫩，入口滚烫。

七四、汤　卷

原　料

青鱼头……………………………………四两
青鱼尾……………………………………二两
青鱼肠……………………………………一根
粉皮………………………………………三张
绍酒………………………………………三钱
酱油…………………………………一两八钱
精盐………………………………………五钱
白糖………………………………………一钱

味精……………………………………………四分
米醋……………………………………………一两
香糟卤④………………………………………一两
青蒜段…………………………………………一钱
豆油……………………………………………八钱
熟猪油…………………………………………七钱

制　法

1. 将青鱼头、尾用水洗净，鱼头斩成一寸半长、一寸宽的长方块，鱼尾顺鳍纹斩成三分宽的条。鱼肠用剪刀剖开，刮去肠内粘膜污物，洗净，剪成一寸长的段，放在碗里加米醋、精盐用手揉捏，在开水锅中焯去腥味，用漏勺捞出沥干，摊在盆内晾干。粉皮切成八分宽、二寸长的条，用温水浸泡，捏开漂洗。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，再下豆油烧到八成热，放入鱼头、尾，轻轻晃动炒锅（以免鱼皮粘底），两面都煎到呈黄色时，下鱼肠，加入绍酒、酱油、白糖，略烧一下上色，随即加清水（八两左右）、猪油（五钱）烧开约一分钟，加盖，将锅端上小火焖五分钟，待鱼头、尾已熟，仍端回旺火上，加粉皮、味精，烧到汤汁黄浓，再加入糟卤、青蒜段、猪油（二钱），立即出锅，先把粉皮放入碗内，再放鱼头、尾、肠即成。

特　点

此菜汤汁稠醇，鱼肉鲜嫩，糟香浓郁。

七五、炒　秃　卷

原　料

青鱼肠…………………………………………五两

绍酒……………………………………三钱
酱油……………………………………三钱半
白糖……………………………………六分
精盐……………………………………五钱
味精……………………………………二分
米醋……………………………………一两半
葱结……………………………………二钱
青蒜段…………………………………一钱
湿淀粉…………………………………五钱
豆油……………………………………二钱
芝麻油…………………………………一钱
熟猪油…………………………………二钱

制　法

1. 将青鱼肠用剪刀剖开，刮去肠内粘膜和污物，洗净，剪成一寸余长的段，放在大碗里加米醋（一两）、精盐，用手拌捏后，再将鱼肠分批在开水锅中焯去腥味，用漏勺捞出沥干，摊在盆内晾凉。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，再下豆油，烧到八成热时，先放入葱结煸出香味，再放入鱼肠，将锅颠翻一下，接着加入绍酒、米醋（五钱）、酱油、白糖、味精、清水（二两）烧开后，移到小火上约烧两分钟，仍端回旺火上，拣去葱结，晃动炒锅，用湿淀粉勾芡，然后，加入熟猪油，将锅颠翻两下，放上青蒜，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽红亮，肠嫩鲜香，汤汁浓醇，系冬令时菜。

七六、青鱼秃肺*

原　料

青鱼肝……………………………………………五两
熟笋片……………………………………………五钱
绍酒………………………………………………三钱
酱油………………………………………………四钱
白糖………………………………………………二钱
味精………………………………………………二分
米醋………………………………………………五分
湿淀粉……………………………………………二钱
葱段………………………………………………二分
姜末………………………………………………二分
青蒜丝……………………………………………一分
肉清汤……………………………………………二两
芝麻油……………………………………………一钱
熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1．取青鱼的鱼肝两叶，撕去肝旁的两条黑线（如发现鱼肝上有青蓝色的胆汁，可用刀割去，以免有苦味），洗净，沥干水，切成小块。

2．炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，再下熟猪油，烧到五成热时，下入葱段爆出香味，再下鱼肝，将锅晃转两次，

* 秃肺的原料是青鱼的肝脏，过去多误认为鱼肺，因此到现在仍用旧名。

把鱼肝摊在锅底煎两秒钟，再颠翻一下，烹入绍酒，加盖焖三、四秒钟，即加入姜末、酱油、白糖、米醋、肉清汤、笋片，烧开后，端到小火上烧三分钟左右，见肝块已熟时（如汤内油质过多可用铁勺滗去），再加入味精，用湿淀粉勾芡（要晃动炒锅，不能用铁勺下锅搅碎，以保持肝块的完整），淋入芝麻油，出锅装盘，撒上青蒜丝即成。

特　点

此菜色泽金黄，鱼肝嫩如猪脑，肥而不腻。

七七、腌　川

原　料

熟咸腿肉……………………………………三两
青鱼中段肉…………………………………五两
熟笋片………………………………………五钱
水发香菇……………………………………四钱
绍酒…………………………………………二钱
精盐…………………………………………三分
味精…………………………………………二分
青蒜…………………………………………二分
糟卤…………………………………………一两
肉清汤……………………………………一斤五两
熟猪油……………………………………一两五钱

制　法

1．将熟咸腿肉切成长一寸半、宽七分的片。青鱼中段切

成二寸半长、五分宽的块。香菇去蒂洗净捏干。青蒜择洗干净切成小段。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入肉清汤、青鱼块、咸肉块、笋片、香菇、绍酒、精盐烧开，撇去浮沫，加入熟猪油五钱，加盖，将锅端到小火上煮四分钟左右，再端回旺火上，烧到汤稍浓时，加入味精、熟猪油（一两）、糟卤，倒入汤碗里（笋片香菇放在鱼、肉上面），撒上青蒜段即成。

特　点

此菜咸肉鲜红，鱼肉洁白鲜嫩，汤汁肥浓，糟香浓郁，是家乡风味。

七八、鱼圆莼菜汤

原　料

白丝鱼净肉*……………………………………二两
净莼菜……………………………………………五两
熟火腿片…………………………………………二钱
精盐……………………………………………一钱五分
味精………………………………………………三分
姜末………………………………………………二分
肉清汤……………………………………………八两
熟猪油……………………………………………四钱

制　法

1. 将鱼肉用双刀反复排斩成细茸（斩时在鱼肉上淋些清

* 白丝鱼：肉白细嫩，做鱼圆最佳。其他鱼亦可以做，但所加水分不同。

水，不使鱼肉沾刀），放入钵头里，加入清水（二两），捏散搅匀，再加盐（一钱一分），用手先慢后快不停地用力顺势搅打，使鱼肉发韧上劲成厚茸状，然后再加清水（一两），仍按上述手势搅打上劲，再加入清水一两，打上劲后，放入味精（一分）、姜末搅匀。

2. 炒锅内放冷水半锅，用手把鱼茸挤捏成核桃大小的丸子，轻放入锅中，用小火烧到鱼丸转白时改用微火，并用铁勺轻推，使鱼丸缓慢翻动，水将烧开时，加些冷水直到鱼丸煮熟。

3. 将莼菜放在开水内焯一下，用漏勺捞起沥干水，装在汤碗里。炒锅置旺火上，加入肉清汤、精盐（四分）、味精（二分）烧开，撇去浮沫，倒入莼菜碗里。把鱼丸放在莼菜汤里，熟火腿片放在面上，淋入熟猪油即成。

特　点

此菜鱼丸白嫩鲜滑，莼菜翠绿清香。

七九、干烧明虾

原　料

明虾……………………………………………六两
酒酿⑥……………………………………………一两
绍酒……………………………………………四钱
白糖……………………………………………一钱
精盐……………………………………………三分
米醋……………………………………………三分
味精……………………………………………一分
胡椒粉…………………………………………一分

葱花……………………………………………………一两
姜末……………………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………………五钱
芝麻油…………………………………………………一钱
熟猪油………………………………………………二两半

制　法

1. 将明虾剪去脚、须，剪开脊背，去掉黑肠，用清水洗净，切成三段。

2. 炒锅里放入熟猪油，烧到四、五成热时，放入明虾，煸到虾壳变红渗出红油时，倒入碗内。锅内稍留余油，下葱花、姜末、酒酿煸出香味，即下明虾，再加入绍酒、白糖、精盐、胡椒粉、清水（四两）在旺火上烧开后，改用小火烧到汤汁较浓，将锅端到旺火上，放入味精，再用湿淀粉勾芡，颠翻几下，淋入米醋、芝麻油即成。

特　点

此菜色泽红润，醇香鲜嫩，味微甜。

八〇、水晶明虾片

原　料

明虾……………………………………………………六两
琼脂…………………………………………………一钱六分
熟火腿…………………………………………………三钱
鸡蛋清…………………………………………………一只
水发香菇………………………………………………三钱
青豆……………………………………………………七粒

绍酒……………………………………二钱
精盐……………………………………四分
味精……………………………………二分
石碱……………………………………二分
干淀粉…………………………………三钱
鸡清汤…………………………………七两
熟猪油……………………二斤(约耗五钱)

制　法

1. 将明虾的须、脚剪去，摘下头(另作别用)，剥去虾壳，剔去脊背的黑肠，洗净沥干。将虾肉切成一寸长、半分厚的片，放入碱水里浸洗一下(使虾肉透明)，换清水漂净碱味，沥干，放入碗里，加入鸡蛋清、精盐(二分)、绍酒、干淀粉拌捏均匀。熟火腿切成七块菱形薄片。水发香菇去蒂，洗净挤干，与青豆一起焯熟。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，再下熟猪油，烧到四成热时，放入虾片，用铁勺轻轻推动使其散开，溜熟后倒入漏勺内沥去油。

3. 取饭碗一只，将香菇(面朝上)平放在碗底中间，周围用火腿、青豆间隔地排成花形，再将虾片贴在碗内四边。

4. 把琼脂冲洗干净，与鸡清汤一起放入铝锅内(不能用铁锅，以免汤汁发浑)，加精盐二分、味精，用小火烧开两分钟左右，待琼脂全部溶化时，先倒入三分之一在虾片碗内，待冷却后再倒入三分之一，分三次倒完，晾凉后连碗放在冰箱内凝结成冻，取出，复扣在盘内即成。

特　点

此菜晶莹透明，形似水晶，虾肉香鲜，清凉爽口，是夏令凉

菜佳品。

八一、鱼肉虾仁馄饨

原　料

净黄鱼肉……………………………二两半
已浆虾仁⑦……………………………一两
熟火腿末………………………………一钱
猪肥膘…………………………………二钱
豆苗……………………………三、四朵
绍酒……………………………………一钱
精盐……………………………………一钱
味精…………………………………一分半
干淀粉…………………………………一两
葱花……………………………………一钱
胡椒粉…………………………………半分
鸡清汤⑤………………………………六两
鸡油……………………………………二分

制　法

1．将鱼肉用水洗净、沥干，用刀剁成茸，加精盐五分拌和，做成十八个圆球。砧板上放干淀粉，将鱼球放在干淀粉里，用小杆面棍逐只轻轻边敲边转动，并不断撒上干淀粉，(使鱼茸、干淀粉渗杂后有粘性)，敲成直径二寸左右、厚薄如纸的圆形薄皮(馄饨皮子)。

2．将虾仁和猪肥膘分别剁成茸放在碗里，加葱花、胡椒粉、火腿末、味精(半分)搅拌成馄饨馅。接着将馅放在馄饨皮

子的一边，从有馅的一边向另一边卷拢，卷到馄饨皮子三分之二时，将二头粘住，即成馄饨。

3. 炒锅内下清水二斤烧开后，放入馄饨，用铁勺轻轻推动（以免粘结），加入绍酒五分，用小火烧到馄饨浮上水面，改用微火，烧四分钟左右，待馄饨熟透，用漏勺捞出，装在汤盆里。另用炒锅一只，放入鸡清汤、精盐（五分）、味精（一分）、绍酒（五分）烧开后，下入豆苗，随即倒入盛有馄饨的汤盆里，淋上鸡油即成。

特　点

此菜馄饨皮白透明，隐约露出红色火腿末，色泽素雅，质地肥嫩，鲜香爽口。

八二、杨梅虾球

原　料

已浆虾仁⑦……七两
猪肥膘……二两
鸡蛋清……一只
熟火腿……一两
绍酒……三钱
葱花……一钱
姜汁……二分
蕃茄酱……五钱
干淀粉……三分
花生油……二斤（约耗二两）

制　法

1. 将火腿切成细末，放在大盘里摊开。猪肥膘用水洗净，切成小粒与虾仁、葱花一起用刀剁成细茸，放在碗里加姜汁、绍酒、鸡蛋清、干淀粉搅拌上劲后，用手捏成杨梅大小的虾球，放在大盘里沾上火腿末。

2. 锅内放入花生油，置旺火上烧到四成热时，放入虾球，用漏勺轻轻翻动，炸三、四分钟，虾球膨胀成熟，用漏勺捞出装盆，随带蕃茄酱一碟上桌即成。

特　点

此菜形似杨梅，滚圆饱满，外脆里嫩，蘸蕃茄酱食之，鲜香可口。

八三、炸烹明虾段

原　料

明虾……六两
绍酒……二钱
酱油……一钱
精盐……五分
米醋……一钱
葱丝……二钱
姜丝……二钱
青蒜丝……二钱
肉清汤①……五钱
芝麻油……二钱
熟猪油……二斤（约耗八钱）

制　法

1. 将明虾剪去须、腿及尾梢，用刀剖开脊背，取出沙包，抽去黑肠，用清水洗净，切成三段，放在开水锅里氽一下，即用漏勺捞出沥干。取小碗一只，加入绍酒、酱油、米醋、精盐、肉清汤拌匀成卤汁。

2. 炒锅里放入熟猪油，用旺火烧到七、八成热，放入虾段，炸到呈金黄色，用漏勺捞起，待油温烧到八成热时，将虾段回锅复炸一次，翻动一下，倒入漏勺沥油。锅内留余油(三钱)，放入葱丝、姜丝、青蒜丝煸出香味，放入炸好的虾段，对入调好的卤汁，用铁勺推匀，端锅颠翻几下，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜色泽金黄，香味扑鼻，外脆里嫩，味鲜异常。

八四、蓑衣虾仁

原　料

已浆虾仁⑦……………………………二两
鸡蛋……………………………………二只
绍酒……………………………………二钱
精盐……………………………………二分
味精……………………………………二分
发酵粉…………………………………三分
面粉……………………………………九钱
熟猪油……………………二斤(约耗二两)

制　法

1. 将鸡蛋搕入碗内搅打后，加入绍酒、精盐、味精用筷调

匀，再放入面粉搅拌成薄蛋粉糊，接着放入发酵粉拌匀后，放入虾仁拌捏挂糊。

2．炒锅烧热后，放入熟猪油，用中火烧到五、六成热时，陆续放入虾仁，随即用铁筷轻轻划散（油温不宜过高，过高时，应把锅端离火口，以免炸焦），炸到金黄色时，即用漏勺捞出沥油，装盘即成。

特　点

此菜色泽金黄，外层粉糊松酥、里面虾仁鲜嫩润滑，因饱满松散，形似蓑衣，故名。

八五、辣子明虾片

原　料

净明虾片……………………………………三两
熟冬笋……………………………………七钱
鸡蛋清……………………………………一只
水发冬菇……………………………………三钱
泡辣椒……………………………………一只
胡椒粉……………………………………五钱
四川豆瓣酱……………………………………一钱半
葱段……………………………………四钱
姜片……………………………………三钱
绍酒……………………………………四钱
酱油……………………………………二钱
白糖……………………………………二分
米醋……………………………………五分

精盐……………………………………………………三分
味精……………………………………………………一分
干淀粉…………………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………………二钱
芝麻油…………………………………………………二钱
熟猪油…………………………一斤半(约耗一两三钱)

制　法

1. 将明虾去头剥壳、剔去黑肠,把虾平放在砧板上,片成一寸三分长、一分半厚的薄片,用清水洗净沥干后,放入碗内,加绍酒(二钱)、精盐拌匀,再加入鸡蛋清、干淀粉抓匀浆好。水发冬菇去蒂择洗干净与熟冬笋分别切成比明虾片小的薄片。泡辣椒去籽切成小片。另取小碗一只,放入绍酒(二钱)、酱油、白糖、味精、胡椒粉、米醋、湿淀粉调匀成卤汁。

2. 炒锅置旺火上烧热,放入熟猪油,烧到三成热时,下明虾片过油,用铁勺轻轻推散,再放入冬笋、冬菇一起过油后,即倒入漏勺沥油。锅内留余油(三钱),下入泡辣椒、豆瓣酱、葱段、姜片煸出红油,再放入已过油的虾片、冬笋、冬菇,颠翻一下,放入对好的卤汁,再颠翻均匀,淋入芝麻油即成。

特　点

此菜卤汁艳红明亮,虾片红里透白,色泽和谐,鲜嫩可口,有泡辣椒的香味。

八六、炒　虾　肫

原　料

去皮鸭肫……………………………………………二两

已浆虾仁⑦……………………………………三两
绍酒……………………………………………二钱
精盐……………………………………………三分
味精……………………………………………三分
肉清汤………………………………………一两半
湿淀粉…………………………………………七钱
芝麻油…………………………………………一钱
熟猪油…………………………六两(约耗一两三钱)

制　法

1. 将鸭肫切成圆形薄片。炒锅置旺火上烧热,用油滑锅后倒出,放入熟猪油,烧到五成热时,下入虾仁,用铁勺推散,待虾仁变色,再放入鸭肫片推开,至八成熟,立即倒入漏勺沥油。

2. 锅里放入肉清汤、绍酒、精盐、味精烧开,再放入虾仁、鸭肫片推匀,用湿淀粉勾芡,加入熟猪油(五钱),颠翻几下,再淋入熟猪油(二钱)、芝麻油即成。

特　点

此菜虾仁白里透红,衬以淡红色肫片,色泽清雅,脆嫩味鲜。

八七、火腿明虾夹

原　料

明虾…………………………………四只(约重六两)
白面包…………………………………………一两
熟火腿……………………………………一两二钱

鸡蛋黄……………………………………七钱
味精………………………………………二分
精盐………………………………………一分
干淀粉……………………………………七钱
芝麻油……………………………………二分
花生油……………………………一斤(约耗二两)

制　法

1. 将明虾洗净，剥去头和壳，剖开脊背，抽去黑肠，用刀从虾背片进去(不要片断)，成为联着的两半，摊平用刀跟轻轻地排几刀，每只切成三段，用水洗净沥干，然后用精盐腌渍五分钟左右。白面包去皮，切成一分半厚、八分宽、一寸半长的块，共十二块。火腿切成半分厚、一寸半长、八分宽长方片十二片。取碗一只，放入鸡蛋黄、味精、芝麻油、干淀粉搅拌成厚糊，拌入虾片中。把面包片排在盘子中，每块面包上抹上一层厚糊，把明虾片、火腿片分别摞在面包片上，上面再涂上一层厚糊即成虾夹。

2. 炒锅置旺火上，放入花生油，烧到六、七成热时，放入虾夹，约炸三分钟呈金黄色时，捞起沥油，整齐地排在盘中即成。

特　点

此菜色泽金黄，明虾鲜嫩，火腿干香，是佐酒佳肴。

八八、蛋 奶 虾 仁

原　料

大虾仁……………………………………一两半

鸡蛋清……………………………………………………三两

鲜牛奶……………………………………………………二两

去皮土豆…………………………………………………二两

熟火腿末…………………………………………………一钱

精盐………………………………………………………三分

白糖………………………………………………………二分

味精………………………………………………………二分

干淀粉……………………………………………………一钱

湿淀粉……………………………………………………二钱

肉清汤① ………………………………………………五钱

花生油…………………………………一斤(约耗四钱)

熟猪油…………………………………八两(约耗七钱)

制　法

1. 将虾仁洗净，沥干，放入碗里，加鸡蛋清(二钱)、精盐(一分)、干淀粉抓匀浆好。土豆切成一寸长的细丝，用热水漂洗后沥干。鸡蛋清（二两八钱）放入碗内，加入鲜牛奶(八钱)、精盐(一分)、味精(一分)、白糖，用筷搅匀成蛋奶。

2. 炒锅内放入花生油，用旺火烧到八成热时，放入土豆丝，用铁勺轻轻推动，炸到呈金黄色，倒入漏勺沥油后，均匀地围在盘边四周。

3. 炒锅烧热，用猪油滑锅后倒出，再放入熟猪油，用微火烧到一成热时，分批下入蛋奶，端锅慢慢晃动，待蛋奶全部凝固呈现半透明乳白色时，即倒入漏勺沥油，成蛋奶片。原锅放入熟猪油(七两)，烧到四成热时，下虾仁，用铁勺划散，待熟后，倒入漏勺沥油。再将炒锅放在中火上，加入肉清汤、鲜牛奶(一两二钱)、精盐(一分)、味精(一分)烧开后，用湿淀粉勾

芡，再放入蛋奶片、虾仁，颠翻几下，淋上熟猪油（一钱），装入围有土豆丝的盘中间，撒上火腿末即成。

特　点

此菜色泽清雅绚丽，质地嫩滑，味鲜爽口。

八九、虾　爆　鳝

原　料

净鳝鱼丝……六两
已浆虾仁⑦……二两
绍酒……三钱
酱油……四钱
白糖……五钱
湿淀粉……二钱
豆苗……四朵
味精……三分
蒜头……二颗
胡椒粉……一分
肉清汤①……五钱
熟豆油……二斤（约耗一两）
芝麻油……二钱
熟猪油……七两（约耗四钱）

制　法

1. 将鳝丝洗净沥干。蒜头去外皮，拍碎。

2. 炒锅放入熟豆油，用旺火烧到五、六成热时，放入鳝丝炸两分钟，炸到鱼皮起小泡时，用漏勺捞出沥油，待油温回升

到八成热时，把鳝丝复炸一分钟左右，倒入漏勺沥油。炒锅内留余油，放入蒜头煸出香味，再放入鳝丝、绍酒（二钱）、酱油、白糖、肉清汤、味精（二分）煮到汤汁稠浓，用湿淀粉勾芡装盘。

3. 炒锅烧热，用油滑后倒出，锅里放熟猪油（七两），在旺火上烧到三、四成热时，放入虾仁滑炒，待熟即倒入漏勺沥油。锅内留余油（二钱），放入虾仁、豆苗、绍酒（一钱）、味精（一分），颠翻两次，盖在鳝丝上面，淋入芝麻油，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜虾仁嫩滑，鳝丝酥脆，咸中带甜，佐酒最宜。

九〇、清蒸三丝鳝卷

原　料

大鳝鱼……………………………四条（约重二斤）
水发香菇……………………………………一两
熟火腿……………………………………一两五钱
生冬笋肉…………………………………二两五钱
鸡蛋清………………………………………四只
猪网油………………………………………五两
绍酒…………………………………………三钱
精盐…………………………………………一钱
味精…………………………………………二分
干淀粉………………………………………五钱
胡椒粉………………………………………一分
肉清汤①……………………………………二两
葱……………………………………………二钱

姜……………………………………………三分

制　法

1. 用铁扦将鳝鱼头钉在木板上，左手掐住鱼身，紧压在板上，右手用锋利尖头小刀，由鳃处下刀，沿着脊骨顺长直划至尾部，用刀在鳃处切断脊骨，将脊骨片去，去内脏，刮去表皮的粘液，清洗干净，切成一寸半长的片（切时如有小骨要剔去），共二十四片。葱、姜择洗干净，拍松。香菇、火腿、冬笋分别切成丝（似火柴梗粗细）。猪网油洗净晾干，切成二十四块。

2. 将鳝片放在大碗里，加葱（一钱）、姜（二分）、绍酒（二钱）、精盐（六分）、味精（一分）、胡椒粉拌捏均匀，接着将鳝片皮朝下摊平。火腿丝、冬笋丝、香菇丝均匀配成二十四份。取碗一只，放入鸡蛋清、干淀粉搅匀成糊，涂抹在鳝片上，再放上三丝卷拢，然后用网油将鳝卷包裹紧，封口处用蛋糊粘住。

3. 将鳝卷封口朝下，摊开排好放在盆内，加入葱（一钱）、姜（一分）、绍酒（一钱）上笼，用旺火蒸二十五分钟熟后取出，滗出汤汁，将鳝卷排在长盆里，共排三排，下面二排，上面一排，每排八只。炒锅内放入肉清汤和滗出的鳝汤烧开，加入味精（一分）、精盐（四分）拌匀，浇在鳝卷上即成。

特　点

此菜制作精致，选料多样，用网油包裹，鲜汁不溢，鲜肥不腻，味香爽口。

九一、鳝段烧肉

原　料

活大黄鳝……………………………………八两

炒肉* ……………………………………………三两

葱结……………………………………………二钱

葱段……………………………………………三分

姜片……………………………………………一钱

绍酒……………………………………………三钱

酱油……………………………………………一两

精盐……………………………………………三分

白糖……………………………………………一两

肉清汤① ……………………………………一斤半

熟猪油…………………………………一两五钱

制 法

1. 将大黄鳝杀死，用剪刀剖开鳝肚，挖去内脏，放入开水桶里，加精盐，随即搅动去掉粘液，捞出，用水洗净，斩去头、尾，再切成一寸半长的段。炒肉切成六分宽、一寸二分长的片。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，放入熟猪油一两，烧到八成热时，下入葱结、姜片，爆出香味，再加入肉清汤、鳝段、绍酒烧开，然后，把锅端到小火上，加盖焖烧到六成熟时，拣去葱结、姜片，放入炒肉、酱油、白糖，改用微火焖烧到鳝段酥烂后，再端回旺火上，不断晃锅，到卤浓似胶时，淋入熟猪油五钱，撒上葱段即成。

特 点

此菜是火功菜，色泽紫酱油亮，汁浓似胶，肥酥不腻，烂而不碎，口味醇厚。

---

* 炒肉制法见本书“炒肉”一节。

九二、炒毛蟹

原料

河蟹……………………………………一斤
毛豆(去壳)……………………………五钱
绍酒……………………………………三钱
酱油……………………………………三钱
精盐……………………………………五分
白糖……………………………………三钱
味精……………………………………二分
干面粉…………………………………八钱
湿淀粉…………………………………二钱
肉清汤①………………………………四两
葱花……………………………………五分
姜末……………………………………二钱
熟猪油……………………………一两二钱

制法

1. 将河蟹洗净（浸洗时间不要过长，以免蟹肚吸水过多)。蟹背一面放在砧板上，在正中用刀切成两半，去掉爪尖和蟹脐，用刀跟剔去肠胃，在切口处蘸少许面粉，使蟹黄不流失。

2. 炒锅烧热，用油滑锅后倒出，再下熟猪油八钱，在旺火上烧到六成热时，下入蟹块(涂面粉处朝下放入，以免蟹黄散落)，煎到泛黄时，颠翻几下，待蟹脚和蟹壳变红后，即加入绍酒、酱油、精盐、白糖、姜末、毛豆、肉清汤，将锅端在小火上烧六、七分钟，到蟹肉全部熟透时，用旺火烧浓汤汁，然后加入

味精，用湿淀粉勾芡推匀，撒上葱花，淋入熟猪油四钱，再颠翻几下，使卤汁裹住蟹壳，出锅时，将蟹背朝上，整齐地排列在盘里即成。

特　点

此菜蟹壳鲜红，又裹上一层淡红的卤汁，色泽美观，蟹肉鲜嫩，味香浓。

九三、炒蟹黄油

原　料

蟹黄⑧……………………………………二两
蟹油⑧……………………………………二两
绍酒………………………………………三钱
酱油………………………………………二钱
白糖………………………………………一钱
味精………………………………………一分
米醋………………………………………五分
湿淀粉……………………………………二钱
葱段………………………………………二分
葱花………………………………………二分
姜末………………………………………二分
胡椒粉……………………………………一分
肉清汤①…………………………………一两五钱
熟猪油……………………………………一两二钱

制　法

将炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，再下熟猪油五

钱，烧到七成热时，下入葱段爆出香味，再放入蟹黄、蟹油，用铁勺轻轻地均匀摊平，略煎后，颠翻一次，煎另一面(两面煎的时间只须五、六秒钟)，接着烹入绍酒，加盖焖几秒钟，再加入姜末、酱油、白糖、肉清汤。然后，将锅端在小火上烧一分钟左右，到蟹黄、蟹油凝结熟透，再将锅端回旺火上，加入味精推匀，用湿淀粉勾芡，最后加入米醋、葱花、熟猪油(七钱)，用铁勺轻轻推匀，出锅装盘，撒上胡椒粉即成。(用此菜卤汁加嫩豆腐烧羹，滋味特别鲜美。)

特　点

此菜红白分明，色泽鲜艳，蟹黄软糯鲜香，蟹油肥而不腻。

九四、蟹粉*扒鸡腰

原　料

湖蟹……………………………………六两半
鸡腰(公鸡的睾丸)……………………三两
葱花……………………………………二钱
姜末……………………………………一钱
绍酒……………………………………三钱
精盐……………………………………二分

---

* 蟹粉：将活湖蟹洗净入锅，加水浸没，盖上锅盖，用中火煮二十分钟左右，见蟹壳呈桔红色时，捞出晾五分钟。先将蟹钳、蟹脚掰下，剥去脐，掰开，去掉鳃，用刀刮下蟹黄。打开膛，用竹扦将膛内的肉剔出，再用扦将脐内的黄刮出(剔去胃)，然后用竹扦撬开蟹钳将肉剔出，再用剪刀剪去蟹脚关节，用小圆木棍在蟹脚上滚一下，将肉滚出。如此剔下的蟹黄，蟹肉统称蟹粉。

味精……………………………………………二分
白糖……………………………………………一分
胡椒粉…………………………………………二分
肉清汤①………………………………………一两半
湿淀粉…………………………………………二钱
芝麻油…………………………………………一钱
花生油…………………………………………一两

制　法

1. 将湖蟹洗净，上笼蒸二十分钟，去壳拆成蟹粉。锅放清水二斤烧开，放入鸡腰以微火氽十五分钟左右，捞出，剥去表皮。

2. 炒锅放在旺火上烧热，用油滑锅后倒出，加入花生油，投入葱花、姜末煸出香味，放入蟹粉煸炒一下，加绍酒、肉清汤、鸡腰、精盐、味精、白糖、胡椒粉，晃锅用铁勺推匀，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，先将鸡腰放在盘底，蟹粉铺在鸡腰面上即成。

特　点

此菜色泽奶黄，油光润泽，蟹粉鲜香，鸡腰软滑，以热食为宜。

九五、蟹黄扒蘑菇

原　料

鲜蘑菇…………………………………………五两
熟蟹黄③………………………………………二两
葱末……………………………………………二分

姜末……………………………………………一分
绍酒……………………………………………五钱
精盐……………………………………………五分
白糖……………………………………………一钱
葱油…………………………………………一两三钱
鸡清汤⑤ ……………………………………三两
湿淀粉…………………………………………四钱
花生油……………………………一斤(约耗一两)

制　法

1. 蘑菇用小刀削去老梗，洗净沥干。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，放入花生油，烧到四成热时，下蘑菇过油后，倒入漏勺沥油。锅内留余油(五钱)，放入葱、姜末，即下蟹黄，摊开略煎后，烹入绍酒，加盖焖一下，再下精盐、白糖、鸡清汤、蘑菇，用小火烧两分钟左右，待汤汁稠浓时，用湿淀粉勾芡，淋上葱油即成。

特　点

此菜色泽金黄，蟹黄糯香鲜嫩，汤汁紧裹，十分爽口。

九六、清 蒸 甲 鱼

原　料

甲鱼…………………………一只(约重一斤二两)
熟火腿…………………………………………三片
水发冬菇………………………………………一只
生猪油丁………………………………………三钱
绍酒……………………………………………五钱

精盐……………………………………………二钱
味精……………………………………………二分
葱结②…………………………………………二钱
姜片……………………………………………一钱
鸡清汤…………………………………………二两

制　法

1. 将活甲鱼仰放在砧板上，待甲鱼伸出头时，急用手指捏住其头颈，用力拉出，用刀齐背壳处割下，再将鱼身倒放竖直，排净血后，放在桶里，倒入开水淹没，烫泡五分钟，取出用竹帚轻轻刷去背壳上的黑膜，再用小刀刮净裙边白膜、腹部和四只腿上的黑膜，洗净，斩去尾和脚爪，接着将甲鱼仰放在砧板上，劈开肚壳，挖去内脏，再用水洗净后，从头至尾斩成两半，每片分切成三块。冬菇去蒂择洗干净。

2. 将甲鱼块放入炒锅，加清水淹没烧开后，再烧二、三分钟，撇去血沫，捞出，用清水洗去肚内黑污，剥去四只腿中的黄油，沥干水。取碗一只，将鱼背朝下放在碗里（四块腿肉放在底下，另外两块放在上面），加葱结、姜片、绍酒（三钱），上笼用旺火约蒸一个半小时，取出，拣去葱结、姜片。将蒸酥的甲鱼翻扣在汤盆里，把火腿片平铺在上面，再放上冬菇、生猪油丁，加鸡清汤、味精、精盐、绍酒（二钱），再上笼蒸十分钟，取出即成。

特　点

此菜色彩调和，鱼肉香糯酥烂，汤清味鲜，是上海传统汤菜。

九七、油爆墨鱼卷

原　料

净墨鱼身段肉……………………………………五两
绍酒……………………………………………四钱
精盐……………………………………………五分
味精……………………………………………三分
干淀粉…………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………四钱
蒜泥……………………………………………五分
芝麻油…………………………………………一钱
石碱水…………………………………………二分
肉清汤①………………………………………六钱
熟猪油…………………………………一斤(约耗八钱)

制　法

1. 将墨鱼肉洗净，平摊在砧板上，直切成二爿，在向里一面下刀剞成荔枝形(刀深三分之二、深浅相同、疏密均匀)，再切成一寸半长、八分宽的长方块，放入碗里，加绍酒(二钱)、碱水拌渍片刻，用清水漂清，捞出，沥干水，撒上干淀粉捏匀。另取小碗一只，放绍酒(二钱)、精盐、味精、肉清汤、湿淀粉调匀成汁。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，再下猪油，烧到五、六成热时，下入墨鱼，立即用铁勺拨开，见卷缩成荔枝形时，迅速倒入漏勺沥油。炒锅再置旺火上，锅内留余油(二钱)，下蒜泥爆出香味，再放入墨鱼卷，倒入调好的汁，颠翻几下，淋入芝

麻油即成。

特　点

此菜颜色白净莹润，成荔枝状，鲜香脆嫩。

九八、墨鱼炒肉丝

原　料

净墨鱼肉……………………………………五两
猪腿肉丝……………………………………三两
熟笋丝………………………………………五钱
葱段…………………………………………二分
绍酒…………………………………………三钱
酱油…………………………………………五钱
精盐…………………………………………二分
白糖…………………………………………四分
味精…………………………………………三分
肉清汤①……………………………………一两
湿淀粉………………………………………三钱
芝麻油………………………………………一钱
熟猪油………………………………………一两

制　法

1. 将墨鱼肉顺长剞十字刀纹，横切成丝，然后放入开水锅里焯一下，捞出沥干。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油，烧到八成热时，先放入墨鱼丝，用铁勺推散，随即放入肉丝煸炒到变色，倒入漏勺沥油。炒锅留油（三钱），在旺火上烧热，放入墨鱼丝、肉丝、笋

丝煸炒一下，再加入绍酒、酱油、白糖、精盐、味精、肉清汤烧开，用湿淀粉勾芡，加入剩下的熟猪油，颠翻两下，淋入芝麻油，撒上葱段即成。

特　点

此菜色泽淡红，油光润泽，鱼脆肉嫩，其味十分鲜美。

九九、酱爆鱿鱼卷

原　料

水发鱿鱼……………………………………………五两
猪瘦肉………………………………………………一两
葱花…………………………………………………一钱
姜末…………………………………………………一钱
蒜泥…………………………………………………半分
甜面酱………………………………………………一两
绍酒…………………………………………………四钱
酱油…………………………………………………三钱
白糖…………………………………………………三钱
味精………………………………………………一分半
湿淀粉………………………………………………五钱
芝麻油………………………………………………二钱
花生油………………………………一斤(约耗一两半)

制　法

1. 将鱿鱼洗净，在里侧剞荔枝花刀，再切成一寸半长、八分宽的长方块。炒锅置旺火上，放进清水二斤烧开后，下鱿鱼氽到卷缩成荔枝形，捞出沥干。猪瘦肉切成肉末待用。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧到七成热时，下鱼卷爆一下，迅速倒入漏勺沥油。锅内留余油(二钱)，先将肉末下锅煸散，即加入蒜泥、葱花、姜末煸出香味，再加入甜面酱略炒几下，然后，放入绍酒、酱油、白糖、味精炒和，用湿淀粉勾芡，随即将鱼卷下锅，颠翻几下，使鱼卷挂满汁，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜颜色金红，味浓鲜香，嫩而爽口。

一〇〇、桂花鱼翅

原　料

水发散鱼翅……………………………………二两
鸡蛋……………………………………………五只
已浆虾仁⑦……………………………………一两
熟火腿末………………………………………二钱
葱花……………………………………………二钱
葱结……………………………………………二钱
姜片……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………三钱
精盐……………………………………………八分
味精……………………………………………三分
鸡清汤⑤………………………………………三两
熟猪油…………………………………………二两

制　法

1. 将鱼翅焯水漂净，去掉腥味，倒入漏勺里沥去水。碗

内盛鸡清汤，放入鱼翅、绍酒（二钱）、葱结、姜片，上笼蒸透，倒入漏勺沥去汤汁，拣去葱结、姜片。虾仁剁成细茸。鸡蛋搕入碗中打散，加入葱花、火腿末、精盐、味精、绍酒（一钱），再放入虾茸、鱼翅捏匀拌和。

2. 炒锅先置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，锅里放熟猪油，烧到七、八成热时，将碗里的鸡蛋、虾茸、鱼翅倒入，用筷子四面搅动，搅到鸡蛋包住鱼翅，出锅装盘即成。

特　点

此菜色泽、形态象桂花，质地鲜嫩，味香美。

一〇一、虾子大乌参

原　料

水发大乌参*……………………………………五两
干虾子……………………………………………三分
葱结………………………………………………三钱
葱段………………………………………………二分

---

* 大乌参涨发加工：先用火钳夹住大乌参，放在火苗上烧烤，待参的四周及凹进部分都烤到焦炭状时，离火用铲刀刮去硬壳后，放入冷水中浸八、九小时，再换清水在旺火上烧开，端锅离火，使其自然冷却，然后将海参取出，放在冷水中，剖肚挖去内脏等，再用剪刀剪去四边硬皮。锅里换上清水，放入乌参置旺火上烧开后，端锅离火热泡到冷，取出清洗，这样反复三、四次泡洗，直到发胖柔软（用手指按一深坑马上还原）时，再放入冷水漂浸。在整个浸发过程中，用具炊具都要清洗干净，不能带油腻，否则发不开或溶化，泡洗次数要视涨发的情况而定，先发好先捞出，防止发得太酥软而破碎不成形。

绍酒……………………………………………三钱
酱油……………………………………………二钱
白糖……………………………………………八分
味精……………………………………………四分
炒肉卤* ………………………………………六钱
肉清汤① ………………………………………三两
湿淀粉…………………………………………五钱
熟猪油……………………………………一两二钱
熟豆油……………………………一斤半(约耗五钱)

制　法

1. 炒锅置中火上,放入熟猪油,烧到五、六成热时,放入葱结炸出香味,即成葱油。

2. 炒锅置旺火上烧热,放入熟豆油,烧到八成热时,将大乌参皮朝上放在漏勺里,浸入油锅,并用漏勺轻轻抖动,炸到爆裂声减弱微小时,捞出沥油。随后把锅内热油倒出,锅里留余油(一钱),放入大乌参(皮仍朝上),再加入绍酒、酱油、炒肉卤、白糖、干虾子、肉清汤烧开,加盖,端到小火上烧四分钟左右,再将锅端回旺火上,用漏勺捞出大乌参,皮朝上平放在长盘里,锅里的卤汁加入味精,用湿淀粉勾芡,接着边淋葱油边搅拌,把葱油全部搅进卤汁后,撒入葱段,将卤汁浇在大乌参上即成。

特　点

此菜形如发髻,乌光发亮,酥烂不碎,味香醇。

---

* 炒肉卤制法:见"炒肉"一节。

一〇二、蝴蝶海参

原　料

水发刺参……………………………………一斤
熟鸡蛋白……………………………………二只
熟火腿片……………………………………五钱
熟鸡肉………………………………………一两
熟虾仁………………………………………一两
豆苗……………………………………五、六朵
葱结②………………………………………二钱
姜片…………………………………………一钱
绍酒…………………………………………二钱
精盐……………………………………二钱三分
味精…………………………………………三分
浓汁白汤* ……………………………一斤二两
湿淀粉………………………………………一两
熟猪油…………………………………一两五钱

制　法

1. 将水发刺参择洗干净，横放在砧板上，背朝上，片成形似蝴蝶的斜片，放入开水锅里氽一下，倒入漏勺里沥干。熟鸡蛋白、熟鸡肉分别片成薄片。豆苗择洗干净。

---

* 浓汁白汤的制法：先将整鸡(或鸡骨)，加清水在旺火上烧煮，待鸡酥烂后，再将鸡(或鸡骨)用漏勺捞出成“白汤”。炒锅里放熟猪油烧热，将鸡(或鸡骨)放入煸炒，待炒烂并炒出香味后，倒入白汤，加盖用大火烧半小时左右，即成浓汁白汤。

2. 炒锅里放熟猪油（一两），用旺火烧热，放入葱结、姜片煸出香味后，将葱结、姜片取出，放入刺参片轻轻颠翻两下，再加入绍酒、浓汁白汤、鸡肉片、鸡蛋白片、火腿片、精盐、味精烧开，将锅置在中火上烧透入味后，放入熟虾仁、豆苗，将锅轻轻晃动，用湿淀粉勾成薄芡，淋入熟猪油（五钱），推匀即成。

特　点

此菜汁浓汤白，味鲜醇厚，参片似韧而嫩，入口滑润。

一〇三、白雪黄鱼肚

原　料

油发黄鱼肚* ……一两
熟火腿末……一钱
鸡蛋清……三只
葱结② ……二钱
绍酒……三钱
精盐……一钱
味精……三分
肉清汤① ……八两

---

* 油发黄鱼肚，将干黄鱼肚用温水洗一遍，放入温油（油的温度要保持低温，才能保证质量，不会炸焦发黄，呈外焦里不透的现象）锅里，用漏勺将鱼肚压在油中，不使其受热卷曲，见鱼肚已发泡后，取出漏勺，任其涨发，这其间要随时将鱼肚翻身加压，使每张鱼肚能里外发透，待炸到鱼肚用手一捏就断，断面如同海绵状即成。

湿淀粉……………………………………………五钱
熟猪油……………………………………………二两

制　法

1．将油发鱼肚用温水浸发后，洗净油腻，用清水漂洗干净，挤干水，片成条，然后放入开水锅里浸透，用漏勺捞出沥干。鸡蛋清放入盆中，用筷子打成白雪状蛋泡糊。

2．炒锅置旺火上烧热，放入猪油(一两)，先下葱结爆出香味，加入绍酒、肉清汤，捞出葱结，放入鱼肚，加精盐烧开，加盖，将锅端在小火上，烧入味后，加入味精，用湿淀粉勾芡，接着将蛋泡糊倒入锅中，用勺子反复搅拌均匀，使鸡蛋清均匀地裹住鱼肚，然后，淋上熟猪油（一两），再搅炒几下装盆，撒上火腿末即成。

特　点

此菜色泽洁白，软滑爽口，味鲜美，因形似雪堆，故有白雪之称。

一〇四、奶油广肚

原　料

水发广肚……………………………………………四两
鲜奶油……………………………………………二两
菜苋* ……………………………………………一两
葱……………………………………………五钱
姜……………………………………………三钱

---

* 菜苋：是青菜在将要开花时的茎，一般在二至三月上市，开黄色小花。

绍酒……………………………………………………三钱
精盐……………………………………………………三分
白糖……………………………………………………二分
味精……………………………………………………一分
鸡清汤⑤………………………………………………一两
肉清汤①………………………………………………五两
湿淀粉…………………………………………………四钱
熟鸡油…………………………………………………八钱
熟花生油………………………………………………五钱

制　法

1. 将水发广肚洗净，切成长一寸二分、宽六分的长方块。莱苋择洗干净。葱姜洗净拍松。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入花生油（二钱），先放入葱姜煸炒几下，再加绍酒、肉清汤（四两半）。再下广肚煨一分钟左右，即倒入漏勺内沥去汤汁，拣去葱姜。

3. 炒锅置旺火上烧热，加入花生油（三钱），烧到八成热时，迅速放入莱苋煸炒，加精盐（一分）、肉清汤（五钱），煸到莱苋翠绿出锅，梗向盆边，叶向盆中均匀排好。再将炒锅烧热，放入鸡油（三钱）、鸡清汤、味精、白糖、精盐，再下广肚，用湿淀粉勾芡后，加入鲜奶油拌匀，收浓卤汁，淋入鸡油（五钱），出锅装在已围好莱苋的盆子中间即成。

特　点

此菜色泽洁白，加以绿叶衬托，素丽雅致，入口软滑，带有浓郁奶香，是秋冬佳肴。

一〇五、白汁鱼唇

原　料

水发鱼唇……………………………………一斤
水发冬菇……………………………………半两
熟火腿片……………………………………半两
熟鸡片………………………………………半两
青菜心………………………十六颗（约重四两）
绍酒…………………………………………五钱
精盐…………………………………………三分
味精…………………………………………三分
湿淀粉………………………………………四钱
葱结②………………………………………一两
姜片…………………………………………三钱
白胡椒粉……………………………………一分
鸡清汤⑤……………………………………一斤
熟猪油………………………………………三两

制　法

1. 将水发鱼唇切成二寸长、七分宽的长条，放在开水锅中煮几分钟，捞出，用清水洗净，放入钵里，加入葱结（五钱）、姜片（二钱）、绍酒（三钱），上笼蒸熟（蒸的时间要根据鱼唇质地的软、硬，防止把鱼唇蒸化），取出，用开水汆两次。青菜心在开水锅里焯一下，用清水漂凉，沥干水。冬菇去蒂洗净。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油（二两五钱）烧热，先下葱结（五钱）、姜片（一钱）煸出香味，再放入鸡清汤、绍酒（二钱）、

精盐、白胡椒粉，拣去葱结、姜片，下鱼唇烧开，改用小火将鱼唇烧到入味，然后，加入火腿片、鸡片、冬菇、青菜心，将锅端回旺火上，收浓汤汁，放入味精，接着将菜心取出，放在盆内四周围边，然后用湿淀粉勾芡，淋上熟猪油（五钱），盛入盆中间即成。

特　点

此菜汤汁奶白浓厚，鱼唇软糯鲜美，是珍贵佳肴之一。

一〇六、细卤明骨*

原　料

干明骨*……三两
熟火腿粒……三钱
熟鸡肉粒……一两
青豆……三钱
绍酒……三钱
精盐……四分
味精……二分
湿淀粉……八钱
鸡清汤⑤……一斤
鸡油……一钱
熟猪油……五钱

制　法

1. 将明骨用水洗净，放在大碗里，加清水淹没，上笼用中

---

* 明骨：系鲟鱼（又称鲟龙鱼、鲟鳇鱼、硬鳞鱼、着甲鱼）体内的脆骨，其脆骨用水发后，类似玻璃一样透明，可以干制保藏，在食用时需水发。

火蒸三小时左右，见已发透酥脆，取出，放在冷水中漂净后，切成大拇指大小的块。

2. 炒锅置旺火上，用熟猪油滑锅后倒出，随即放入鸡清汤，再放入明骨、火腿粒、鸡肉粒、青豆、精盐、绍酒、味精，待烧开后，将锅移到微火上煨十五分钟左右，用湿淀粉勾成薄芡，再加熟猪油，出锅倒入汤盆，淋入鸡油即成。

特　点

此菜洁白透明，衬以红、白、青辅料，色泽艳丽，质地鲜嫩脆滑，味香美。

一〇七、酸辣鱼皮

原　料

水发鱼皮……一斤
水发冬菇……五钱
熟冬笋……五钱
熟鸡肉……一两
熟火腿……三钱
青菜心……一两
葱结②……三钱
姜片……三钱
绍酒……四钱
酱油……二钱
精盐……一钱
味精……三分
米醋……五钱

鸡清汤⑤……………………………………六两

湿淀粉……………………………………三钱

白胡椒粉…………………………………三分

熟猪油……………………………………二两

制　法

1. 将鱼皮洗净，剔除粗渣杂质，切成二寸长、一寸宽的斜方块，放在开水锅中煮几分钟，捞出，用水洗净，沥干水。熟冬笋、熟火腿、熟鸡肉分别切成小薄片。青菜心放在开水锅中焯一下，用清水漂凉，沥干水。冬菇去蒂择洗干净。姜片拍松待用。

2. 炒锅里放入熟猪油烧热，下葱结、姜片煸出香味，再放入鸡清汤，拣去葱姜，再加入绍酒、精盐、酱油、白胡椒粉、鱼皮，用旺火烧开后，改用小火烧三分钟左右，然后将锅端到旺火上，放入火腿片、冬笋片、冬菇、鸡片烧开后，再放入青菜心，加味精，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油（三钱）、米醋即成。

特　点

此菜口味多样，酸辣香鲜，肥而不腻。

一〇八、蚝油鲍鱼

原　料

水发鲍鱼…………………………………一斤

蚝油………………………………………一两

葱结②……………………………………四钱

姜…………………………………………二钱

精盐………………………………………一分

绍酒……………………………………………三钱
酱油……………………………………………六分
白糖……………………………………………一钱
味精……………………………………………三分
鸡清汤⑤ ………………………………………五两
湿淀粉…………………………………………六钱
熟猪油………………………………………一两半

制　法

1. 将鲍鱼剞成兰花刀后，再切成块，放在开水锅中焯两次，再用清水洗净，沥去水。姜洗净，拍松待用。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油（五钱）烧热后，先下葱、姜煸出香味，再下鸡清汤、鲍鱼，然后放入绍酒（一钱）、精盐烧开，改用小火烧十分钟左右，倒入碗内，拣去葱、姜。炒锅置旺火上，加入熟猪油（七钱）烧热，放入蚝油，用铁勺推动一下，再下绍酒（二钱）、酱油、白糖，随将碗内鲍鱼连汁倒入锅内烧开，加入味精，收浓汤汁，用湿淀粉勾芡，淋上熟猪油（三钱）即成。

特　点

此菜色泽黄亮，软滑鲜美，味香浓郁。

禽 蛋 菜 类

一〇九、八 宝 鸡

原 料

肥嫩光鸡……………………………一只(约重三斤)
水发冬菇……………………………………三两
生笋…………………………………………一两半
肉丁…………………………………………五钱
鸡肫片………………………………………五钱
火腿丁………………………………………一两
栗子丁………………………………………二两
青豆…………………………………………二钱
已浆虾仁⑦…………………………………一两
水发莲心……………………………………五钱
糯米饭………………………………………三两
酱油…………………………………………七钱
绍酒…………………………………………二钱
白糖…………………………………………五分
味精…………………………………………五分
肉清汤①……………………………………一两
湿淀粉………………………………………七钱
熟猪油…………………………二两(约耗一两)

制　法

1. 将光鸡用刀在鸡背脊侧面处剖开，挖去内脏，洗净血水，随后斩去鸡脚，敲断腿骨，将鸡腿拨转，抽出腿骨，鸡头斩成二半，再在鸡嗉处斩断颈骨，在鸡胸膛内三叉骨处斩一刀，抽去胸骨，放在开水锅内烫一下，排出血污，紧缩鸡皮，再洗净，在鸡皮上涂酱油（二钱）上色，将鸡胸朝下放入碗内。冬菇洗择干净，切成丁、丝各半。生笋三分之二切成丁，其余切成片。

2. 取碗一只，放入冬菇丁、笋丁、肉丁、火腿丁、栗子丁、鸡肫片、莲心、糯米饭、绍酒、白糖、酱油（三钱）、味精（四分）、肉清汤拌匀成馅，放入鸡肚内，把鸡头、颈、脚放在馅心上面，上笼用旺火蒸三、四小时，已酥烂。

3. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，放入熟猪油烧到四成热时，放入虾仁过油滑熟倒入漏勺沥油。锅里留余油（二钱），放入笋片、香菇片、酱油（二钱）、蒸鸡的原汁烧开后，放入虾仁、青豆，接着用湿淀粉勾芡，再放入熟猪油（七钱），推匀，将蒸熟的鸡翻扣在大盆里，浇上卤汁即成。

特　点

此菜色泽红亮，鸡肉酥烂，香糯肥鲜。

一一〇、鸡　三　味

原　料

肥嫩活新公鸡……………………一只（约重三斤）

油豆腐………………………………十二只

荠菜…………………………………一两

鸡蛋清……………………………………………一只
绍酒………………………………………………八钱
酱油……………………………………………一两二钱
精盐……………………………………………一钱三分
白糖………………………………………………一钱
味精………………………………………………六分
干淀粉……………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………二钱
青蒜………………………………………………二分
葱结② ……………………………………………三钱
食碱………………………………………………二分
姜片………………………………………………五分
肉清汤① ………………………………………二斤半
豆油………………………………………………一两
芝麻油……………………………………………二钱
熟猪油…………………………六两（约耗一两六钱）

制 法

1. 将活鸡宰后，把鸡血流入盐水（水三两、精盐一分）碗中搅匀，待凝固后，倒入冷水锅中，用小火煮熟。用开水将鸡浸烫褪毛，开肚挖去内脏，洗净沥干。把鸡脯肉取下，剔去筋，片成一寸二分长、五分宽的薄片。将鸡头、颈、腿、脚和翅膀等均斩成一寸半左右的小方块。肝、肫、心也择洗干净，切成薄片。鸡肠洗净，切成段。鸡血切成一寸半长、一分半粗的条。荠菜择洗后，投入开水锅中焯熟，再用冷水冲凉，沥干水，切成粗末。油豆腐放在开水里加食碱泡软，用清水漂净、捏干。将鸡片放入碗中，加精盐（一分）拌和，放入鸡蛋清、干淀粉抓匀浆好。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，再下熟猪油，烧到三成热时，放入浆好的鸡片，随即用铁勺划开，待鸡片刚熟(呈白色)时，倒入漏勺沥油。炒锅内留余油(二钱)，放入荠菜末略煸一下，再加绍酒(二钱)、肉清汤(二两)、精盐(二分)，在旺火上烧开后，推入鸡片，随即用湿淀粉勾芡，再加熟猪油(四钱)，颠翻几下，出锅装盘，即成炒鸡片。

3. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，再下豆油，烧到八成热时，下葱结、姜片爆出香味，再放入鸡块，煸到鸡皮紧缩时，加入绍酒(三钱)、酱油、白糖、精盐(五分)、味精(三分)、肉清汤(一斤半)，将油豆腐放在锅边，在旺火上烧开，加盖，将锅端到小火上烧十五分钟后，拣去葱结、姜片，一起盛入沙锅(油豆腐放在下面)里，加入熟猪油(三钱)，在小火上烧透，撒上青蒜(一分)，即成油豆腐鸡。

4. 炒锅洗净，置旺火上，加入肉清汤(八两)、清水(四两)，放入鸡肝、肫、心、肠、血，再加绍酒(三钱)、精盐(五分)、味精(三分)烧开，撇去浮沫，淋入芝麻油，撒青蒜(一分)，即成大血汤。

特　点

此菜用炒、烧、氽三种方法烹调，有滑嫩、软糯、鲜醇三种不同的滋味。一鸡三吃，别具一格。

一一一、盐　擦　鸡

原　料

肥嫩光鸡……………………………一只(约重三斤)

精盐……………………………………………一两

绍酒……………………………………………………二钱
葱结②……………………………………………………二钱
姜片……………………………………………………五分

制　法

1. 将光鸡剖肚去内脏，洗净，用精盐在鸡身内外反复擦透，放在大钵头内，腌十二小时左右，见有盐露渗出，翻个身，续腌十二小时后，取出洗净。

2. 将鸡放入铁锅里，加入清水(淹没鸡身)，再加入绍酒、葱结、姜片，上面压一只盘子(以防鸡身浮出水面)，用旺火烧开，撇去浮沫，加盖，把锅端在小火上，烧二十分钟左右，待鸡腿松软，翅夹能折断时，把锅端离炉火，鸡仍浸在原汤里，自然冷却后，捞出。

3. 食用时，先斩下鸡头、颈，割下翅膀，再在背脊处对剖成二片，用刀跟在每半片鸡的胸腰处斩一刀，顺长划开，撕下鸡脯肉，剔除胸骨，再将鸡脯肉切成一寸半长、三分宽的条。接着用刀划开鸡腿，去骨，斩成与鸡脯肉大小相同的块。头颈、翅膀等都斩成碎块。按需分装若干盘时，先将碎块填底，再用鸡脯肉或腿肉整齐地按放在碎块上面，排成拱桥形即成。

特　点

此菜色泽油亮，鸡肉清香肥嫩，鲜咸入味。

一一二、醉　鸡

原　料

活嫩母鸡……………………………一只(毛重四斤)
绍酒……………………………………一两六钱

精盐……………………………………一两二钱
香糟④……………………………………三两
葱段……………………………………二钱
姜片……………………………………二钱
桂皮……………………………………七分
八角……………………………………六分

制　法

1. 将鸡宰杀后浸烫褪毛，去内脏，在鸡脚关节周围用刀划断鸡皮(避免煮时鸡皮爆裂)，洗冲干净。

2. 炒锅置旺火上，下清水四斤，烧开后，将鸡放入，待鸡皮紧缩，捞出，用清水冲净。锅中的汤倒入盆里，另换清水八斤，放入鸡，用旺火烧开后，移到小火上煮半小时左右，熟后取出，放在盛器里，倒入煮鸡原汤淹没鸡身，晾凉。炒锅中放入桂皮、八角、姜片、葱段、精盐(四钱)，倒入原煮鸡的热汤，待冷却后，再加入香糟拌匀，用细布袋沥去糟渣，成糟卤，盛入容器中。将鸡斩去爪、头和尾，对剖两爿，再从肋骨处斩开，分成四块，用精盐(八钱)，遍擦鸡肉，再洒上绍酒，放在有盖的碗内焖一小时左右取出，将鸡块浸在糟卤容器中，放入冰箱内凉冻三小时左右。

3. 食时，将鸡切成三寸长、二寸宽的块，然后，改切成二寸长、三分宽的小条，先将零碎鸡肉、头、颈等垫底，再将鸡条覆盖在上面，浇上原糟卤即成(每盘数量，按需要灵活掌握)。

特　点

此菜鸡肉肥嫩油润，香糟芬芳扑鼻，是夏令好菜。

一一三、虾 油 鸡

原 料

活新母鸡……………………………一只(约重三斤半)

虾油……………………………………………一斤半

花椒……………………………………………二钱

绍酒……………………………………………二两

精盐……………………………………………一两

味精……………………………………………二钱

姜片……………………………………………二分

葱段……………………………………………五分

制 法

1. 将鸡宰杀、褪毛、去内脏，洗净。花椒放入纱布袋里，把袋口扎好。

2. 锅内放清水(四斤)，在旺火上烧开，放入鸡煮二十分钟左右，撇去浮沫，待熟捞出，晾凉。在原汤里放入花椒袋、精盐、绍酒、虾油、葱段、姜片在旺火上烧开，再改用小火烧两分钟，撇净浮沫，放入味精，晾凉后，倒入可以封口的盛器内，成虾油卤。

3. 将鸡分斩成每块二两半重的块，浸入虾油卤里（卤要淹没鸡块)，把口封好，在春、夏、秋季浸渍一天，冬季浸两天，即可启封食用。按需要量改斩成长条块装盘即成。

特 点

此菜用虾油卤腌制，鸡肉鲜嫩，香气扑鼻，别具风味。

一一四、鸡 吞 花 菇

原 料

肥嫩活母鸡……………………一只（约重三斤）
干厚花菇……………………………一两半
熟火腿……………………………一两
大红枣……………………………二只
豆苗……………………………五朵
绍酒……………………………三钱
精盐……………………………二钱
味精……………………………二分
葱结②……………………………二钱
姜片……………………………二分
鸡清汤⑤……………………………一斤
鸡油……………………………一分

制 法

1. 将鸡宰杀、去毛，洗净，在颈间两肩当中，沿着颈骨用刀剖开两寸左右长的口，拉出鸡颈斩断头骨，再将鸡骨（包括内脏）全部剔出，（剔骨时不能割破鸡皮，使整只鸡成为袋形），然后，用清水洗净，放在八成热的水中烫一烫，使鸡皮略紧缩。

2. 将干厚花菇用水浸发，择洗干净，捏干水，与熟火腿片均切成一分厚的薄片，一起塞入鸡腹内，将鸡颈开口处用小竹扦串住（不使花菇、火腿料漏出），背朝上，放在钵头里，加入清水（一斤）、葱结、姜片、绍酒、红枣、精盐（一钱），上笼用旺火蒸二小时左右，鸡已酥烂，取出。将鸡放在大汤碗里，拔出鸡颈

上小竹扦，拣去葱结、姜片，再将原汤用汤筛过滤后，倒入炒锅里，再加鸡清汤在旺火上烧开，随即加入豆苗、精盐（一钱）、味精，撇去浮沫，倒入盛鸡的碗里，淋上鸡油即成。

特　点

此菜汤汁澄清，鸡肉肥嫩，火腿、花菇醇香糯鲜。

一一五、叉　烧　鸡

原　料

嫩光鸡……………………………一只（约重二斤）
猪网油……………………………一大块（约重五两）
猪肉丝……………………………………………一两
京冬菜……………………………………………一两
鸡蛋………………………………………………二只
绍酒………………………………………………二钱
酱油………………………………………………三钱
精盐………………………………………………一钱
白糖………………………………………………三钱
干淀粉……………………………………………五钱
葱结②……………………………………………一钱
姜片………………………………………………二分
葱…………………………………………………一两
葱椒末……………………………………………二分
花生油……………………………………………三钱

制　法

1．将猪网油用水洗净，挂起吹干。京冬菜择洗干净。花

椒拣去杂质。

2. 炒锅置旺火上，放入花生油，烧到冒青烟时，放入肉丝炒散，再放入京冬菜同炒，接着加入绍酒（一钱）、白糖（一钱）、酱油（一钱），颠翻几下，迅速盛入碗中。

3. 将光鸡洗净，先在颈下划一刀，取出鸡嗉，在右腋下开一寸余长的刀口，取出内脏，用水灌洗干净。用刀把鸡颈骨斩一刀，骨断皮肉相连，再用刀背在鸡腿关节上面将腿骨敲断。碗内放入酱油（二钱）、白糖（二钱）、精盐、绍酒（一钱）、葱结、姜片（用刀拍碎）调匀成汁，涂满鸡身，腌渍两小时左右。然后，将炒好的京冬菜、肉丝从腋下刀口填入鸡腹中，再将鸡头塞住刀口。

4. 取碗一只，搕入鸡蛋搅打透，再放入干淀粉、葱椒末调匀成蛋糊。网油平铺在砧板上，把蛋糊均匀地涂在网油上面。然后把鸡放在网油上包好，接口处用蛋糊粘封。取长弧形的铁丝网夹一只，铺上葱（以防烤熟后网油粘连网夹），然后将鸡夹牢，放进烤炉里，烤半小时左右，将鸡翻一个身（注意烤得均匀），烤一小时半左右，外皮酥脆呈金黄色，取出，趁热用刀在两面划开，剥下网油，放在砧板上，斩下鸡头、两翅，割下鸡腿，在鸡身两侧划两刀，剥下鸡脯和背部的皮肉，倒出腹中京冬菜、肉丝，剔去大骨。然后，把鸡背部的皮肉切成一寸半长、四分宽的条，腿肉和鸡脯肉分别斩成大块，整齐地排在盘子的中间，把鸡头、翅仍装成鸡形，京冬菜、肉丝放在鸡肉上，网油放在京冬菜、肉丝上即成。

特　点

此菜是经过烘烤，作料入骨，脂油外溢，外皮油光脆香，鸡肉细腻鲜嫩。

一一六、烧松子酥鸡

原　料

嫩光鸡……………………………一只（约重三斤）
去皮猪肉……………………………………六两
油炸松子仁…………………………………五钱
豆苗…………………………………………三两
绍酒…………………………………………三钱
酱油………………………………………一两四钱
精盐…………………………………………一钱半
白糖…………………………………………五钱
味精…………………………………………二分
干淀粉………………………………………三钱
湿淀粉………………………………………二钱
芝麻油………………………………………二钱
熟猪油……………………………………一两二钱

制　法

1. 将嫩光鸡开腔，取出内脏，洗净，从背部下刀，拆去鸡的全骨（头骨除外，头和翅仍与鸡身相连）。将鸡腿的厚肉片下一层，同猪肉合剁成肉茸，放入碗里，加绍酒（二钱）、精盐（八分）、酱油（二钱）、白糖（一钱）、味精（一分），再放入干淀粉（一钱）搅匀成肉馅。将鸡皮朝下在鸡肉一面用刀轻轻切出刀纹，撒上剩下的干淀粉，将肉馅均匀摊放在鸡肉上抹平，再轻轻排切一下，使肉馅和鸡肉紧密相粘，再抹平，均匀地揿住松子仁。取空盘一只抹上油，将有肉馅一面的鸡朝下放入盘里。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，放入熟猪油，烧到六、七成热时，将鸡蜕入锅内，把涂馅的一面煎成黄色时，倒入漏勺沥油。锅里放竹箅一只，将鸡皮朝下放在竹箅上，加清水（四两左右），再加入绍酒（一钱）、酱油（一两二钱）、白糖（四钱）烧开，加盖，将锅端到微火上烧一小时左右，烧到鸡有八成熟，端锅离火。另取一只炒锅，加入剩下的熟猪油，在旺火上烧热，放入豆苗，加入精盐（七钱）煸到柔软变色，滗去汤汁，倒入大长盘里铺底围边。随将鸡取出，斩成长条块放在豆苗上，装成鸡形。锅里卤汁加入味精（一分），用湿淀粉勾成薄芡，淋入芝麻油，浇在鸡上即成。

特　点

此菜色泽酱红，装形整齐，酥香肥鲜。

一一七、风　鸡

原　料

活新公鸡……………………………一只（三斤以上）
绍酒………………………………………三钱
精盐………………………………………二两
葱结②……………………………………二钱
姜片………………………………………五分
花椒………………………………………三十粒

制　法

1. 将活鸡宰杀，放尽鸡血，不去毛。从鸡颈根处剖开取去鸡嗉，再从右翅腋下开一小口取出内脏。炒锅内放精盐、花椒（二十五粒），置小火上炒到干而发松，倒出，用擀面棍趁热

碾碎，即成花椒盐。将花椒盐塞入鸡腹腔内，用手指蘸花椒盐将腹壁擦遍擦透，鸡嘴用手指塞入少许花椒盐，然后，将鸡头塞住腋下刀口，用草绳将鸡翅、鸡脚同鸡身一起捆紧，刀口朝上，悬挂通风处（不宜阳光直射），七天左右将鸡身转个方向，使鸡身完全干燥，二十天左右，花椒盐入骨，即成风鸡。

2. 将风鸡干拔去毛，洗净，放入长盆里，加花椒五粒、葱结、姜片、绍酒，上笼用旺火蒸半小时左右，取出，晾凉后，在鸡脊背处剖开，斩成四块，拆去大骨，斩成长条块装盘即成。（风鸡是季节性的菜肴，宜在初冬风制。）

特　点

此菜为凉菜，腊香馥郁，鸡肉鲜嫩，最宜佐酒。因鸡由风吹干后制作，故名。

一一八、烟熏嫩鸡

原　料

嫩光鸡……………………………一只（约重二斤）
八角……………………………………三只
桂皮……………………………………四钱
葱结②…………………………………三钱
姜块……………………………………四钱
绍酒……………………………………二两
酱油……………………………………一斤
白糖……………………………………九钱
精盐……………………………………五钱
味精……………………………………五分

芝麻油……………………………………………三钱

制　法

1. 将光鸡在颈根处划一刀，取出喉管和鸡嗉。在肛门处开一寸半长的口，挖去内脏。然后斩去鸡爪，敲断大腿骨，用水洗净鸡腹内血污，沥干。

2. 炒锅置旺火上，放入八角、桂皮、葱结、姜块、白糖（五钱）、酱油、精盐、绍酒、味精、清水（四斤），再放入光鸡。烧开后，撇去浮沫，加盖，将锅端到小火上烧二十分钟，捞出沥干。

3. 大铁锅内放木屑一两、茶叶三钱、白糖四钱，再放上铁丝网架，网架涂上一层油，将鸡平放在网上。用旺火将铁锅烧红，冒烟时，即加盖盖紧，熏烧四、五分钟后，见冒黄烟时，即离火取出，趁热在鸡身涂上芝麻油，待冷却后斩块装盘即成。

特　点

此菜呈黄褐色，鸡肉鲜嫩，具有烟香特殊味道。

一一九、脆皮糯米鸡

原　料

光母鸡……………………………一只（约重三斤）
糯米………………………………………二两半
鸡肉…………………………………………一两
熟腊肉………………………………………五钱
熟腊肠………………………………………五钱
熟火腿………………………………………五钱
水发干贝……………………………………五钱
水发冬菇……………………………………五钱

虾米……………………………………………五钱
鸡蛋黄…………………………………………二两
绍酒……………………………………………二钱
精盐……………………………………………一钱
白糖……………………………………………二分
味精……………………………………………二分
干淀粉………………………………………二两半
葱花……………………………………………一钱
胡椒粉…………………………………………一分
肉清汤①……………………………………一两半
芝麻油…………………………………………一钱
花生油………………………………六斤(约耗三两)

制　法

1. 将光鸡用刀在颈根划开一寸半长的刀口，斩断颈骨(皮肉相连)，将鸡骨及内脏全部由颈部划开处取出，用水洗净。糯米洗净。腊肠、腊肉、火腿、冬菇(去蒂)、干贝、鸡肉洗净，分别切成米粒。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，放入花生油一两，先放入鸡肉煸炒一分钟，再放入葱花、腊肠、腊肉、火腿、冬菇、干贝、虾米、绍酒、精盐(六分)、白糖、味精、胡椒粉、肉清汤炒匀，端锅离火，加入芝麻油、糯米一起拌和成馅心。将馅心塞入鸡腹内，将鸡颈皮打结(以免馅心漏出)，放到开水锅里烫一下，使鸡皮收缩，再用钢针在鸡身周围扎三至四十个孔(使蒸气容易渗透)，上笼蒸一小时左右(不能蒸烂)，取出晾凉。鸡蛋黄放入碗里搅打，再加入精盐四分调和，涂遍鸡的全身，撒上干淀粉。

3. 大锅里放入剩下的花生油，在旺火上烧到八成热时，将鸡放入锅里，随即改用温火炸五分钟，再改用旺火炸半分钟，炸到外皮酥脆，捞出沥油。趁热用刀片下胸脯肉，再切下鸡头、鸡翅，把鸡背斩成长条块，放在盘底，胸脯同样斩成长条块，整齐地叠在上面，鸡头斩成二爿，放在盘的一端，鸡翅斩成块，分别放在盘的两边，拼排成整只鸡形即成。

特　点

此菜制法独特，火候、油温不断变化，因而皮脆肉香，味美。

一二〇、蚝油焗鸡

原　料

嫩光鸡……………………………一只(约重一斤半)
水发玉兰片……………………………………二两
水发冬菇……………………………………一两半
精盐……………………………………………三分
绍酒……………………………………………五钱
白糖…………………………………………一钱半
酱油……………………………………………五钱
味精……………………………………………三分
蚝油……………………………………………三钱
饴糖……………………………………………二钱
葱段……………………………………………五钱
姜片……………………………………………三分
肉清汤①………………………………………六两

湿淀粉……………………………………………五钱

芝麻油……………………………………………一钱

熟花生油…………………………五斤（约耗三两）

制 法

1. 将光鸡剖腹去内脏，清洗干净，斩断鸡颈，戳破鸡眼（避免下油锅时爆溅），放在开水锅中焯半分钟，见鸡皮紧缩捞起，用饴糖将鸡的全身涂擦均匀。玉兰片洗净，片成薄片。冬菇去蒂，择洗干净，捏干，片成片。

2. 炒锅置旺火上，放花生油，烧到八成热时，下入整鸡，用漏勺轻轻翻动，炸一分钟左右，即捞出沥油。将炒锅中热油倒出，留余油（一两），放入葱段、姜片，煸出香味，随即放入冬菇、笋片煸炒几下，再放入整鸡，接着加入绍酒、肉清汤、酱油、蚝油、白糖、精盐、味精烧开后，加盖，改用小火焖十二分钟左右，捞出，斩成条块，按鸡原状装入盘内。炒锅置旺火上，把锅里卤汁、配料烧开，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，均匀地浇在鸡块上面即成。

特 点

此菜形态整齐，卤汁浓厚，鸡鲜嫩滑，有蚝油香味。

一二一、鸡 骨 酱

原 料

带骨肥嫩鸡块……………………………………八两

生笋片……………………………………………一两

绍酒………………………………………………二钱

酱油……………………………………………四钱半

精盐……………………………………………五分
白糖……………………………………………六分
味精……………………………………………三分
葱段……………………………………………一钱
肉清汤① ………………………………………六两
湿淀粉…………………………………………六钱
熟猪油……………………………………一两二钱

制　法

1．将笋片洗净，切成滚料块。

2．炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，放入熟猪油五钱，烧到七成热时，放入鸡块，煸炒到外皮紧缩变色，下入绍酒、酱油、白糖稍烧一会，使鸡肉上色，加入肉清汤烧开，加盖，用小火烧十分钟左右，再放入笋块直烧到鸡酥、笋熟后，下入味精、精盐用旺火稠浓汤汁，用湿淀粉勾芡，加入熟猪油（五钱），颠翻几下，再淋上熟猪油（二钱），撒上葱段即成。

特　点

此菜呈酱色，芡汁紧包鸡块，鸡肉肥嫩，又香又甜。

一二二、咖喱鸡块

原　料

嫩光鸡…………………………………………六两
土豆……………………………………………三两
精白面粉………………………………………四分
绍酒……………………………………………二钱
精盐……………………………………………六分

白糖……………………………………二分

味精……………………………………二分

咖喱粉…………………………………五分

元葱……………………………………五钱

鸡清汤⑤ ………………………………一斤

熟猪油…………………………………一两五钱

制　法

1．将鸡用水洗净，斩成一寸大小的方块。土豆去皮切成滚料块，洗净后用开水焯熟，沥干水。元葱剥去外皮，切成细末。

2．炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，再下熟猪油（五钱）烧热，下入鸡块炒煸到外皮紧缩变色时，烹入绍酒，加入鸡清汤，烧开后，加盖移在小火上烧半小时左右，待鸡块已酥，再加土豆块、精盐、白糖。另取炒锅一只，置小火上，锅内放熟猪油（三钱）烧热，放入元葱末爆出香味，即端锅离火，等到锅内油不冒青烟时，放入咖喱粉炒匀，再加入面粉、熟猪油（四钱），炒熟成糰，然后将锅移在旺火上，将鸡块、土豆连汤一起倒入锅里，加入味精，烧浓汤汁，淋入熟猪油（三钱）即成。

特　点

此菜色泽澄黄，酥烂鲜嫩，有咖喱、元葱的浓郁香味。

一二三、五味鸡腿

原　料

嫩光鸡腿……………………十只（约重二斤）

土豆……………………………………四两

绍酒……………………………………………………五钱
精盐……………………………………………………二钱半
白糖……………………………………………………一两
味精……………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………………五分
葱结②…………………………………………………二钱
姜片……………………………………………………五分
元葱细末………………………………………………一两
咖喱粉…………………………………………………一钱
蕃茄酱…………………………………………………二两
葱油* …………………………………………………一两半
芝麻油…………………………………………………五钱
熟猪油…………………………………………………一两三钱

制　法

1. 将鸡腿用水洗净，斩去鸡爪，放锅里，加水煮开，到鸡腿血沫排尽，捞出，用冷水冲洗干净。将鸡腿装入钵头里，加清水淹没，再加入绍酒(二钱)、葱结、姜片，用盆子盖住钵头，上笼用旺火蒸到鸡腿酥烂(一小时左右)，取出，滗出原汤，拣去葱结、姜片。土豆用水洗净后，放入笼里蒸熟取出，趁热剥去皮，放在钢筛里擦成细泥。

2. 炒锅置旺火上，放熟猪油(一两三钱)，烧热时，下入元葱细末，改用小火把元葱煸炒到呈黄色，加入咖喱粉，离火略炒一下(以防烧焦发黑)，随即加入绍酒(三钱)、土豆泥，加入

---

* 葱油制法：香葱半斤择洗干净，打成葱结。炒锅内放熟猪油一斤，下入香葱结，置旺火上，烧到油冒青烟时，再移到温火上，熬到葱结呈灰黑色，将葱结捞出即成。

蒸鸡腿的原汤(一斤半),用铁勺推搅成稀糊状,将锅端回旺火上烧开,加入蕃茄酱、白糖、精盐、味精烧开,接着放入蒸酥的鸡腿再烧开后,加盖,改用微火再烧两分钟,使鸡腿入味,然后取出鸡腿,整齐装在盘里。锅内卤汁用湿淀粉勾成薄芡,淋入葱油、芝麻油,浇在鸡腿上即成。

特　点

此菜色泽似红珊瑚,十分美观,鸡腿肥嫩酥烂,有香、辣、酸、甜、咸等五种滋味。

一二四、柠檬蒸鸡

原　料

净嫩鸡……一斤
鲜柠檬……四片
水发冬菇……五钱
水发黄花菜……一两
精盐……一钱
白酱油……三钱
绍酒……三钱
白糖……一钱
葱结②……一钱
姜片……二分
味精……一分
干淀粉……三钱
熟花生油……一两半

制　法

1．将鸡洗净，剔去背骨，斩成方块，用精盐、干淀粉（一钱）拌捏，腌渍片刻。黄花菜择洗干净，挤干，切成一寸长的段。冬菇去蒂洗净，挤干。

2．把黄花菜、冬菇和腌渍的鸡块放在碗里，加干淀粉（二钱）、白酱油、绍酒、白糖、味精、花生油一起拌和，摊放在汤盆里，上面放上柠檬、姜片、葱结，上笼用旺火蒸十分钟左右，鸡肉已熟透，取出，拣出姜片、葱结，挤出柠檬汁滴在鸡块上即成。

特　点

此菜色泽素雅，鸡肉鲜美嫩滑，并有清郁的柠檬香味。

一二五、生炒仔鸡

原　料

光嫩仔鸡……………………………………三两五钱
熟笋片………………………………………一两五钱
葱花……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………三钱
酱油……………………………………………三钱
白糖……………………………………………一钱
精盐……………………………………………五分
味精……………………………………………一分
鸡蛋清…………………………………………一只
干淀粉…………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………二钱

肉清汤①……………………………………………一两半
芝麻油………………………………………………一分
熟猪油……………………………六两(约耗一两半)

制　法

1. 将光仔鸡去内脏洗净，用刀在鸡背部顺长剖成二爿，鸡皮朝下平放在砧板上，每爿用刀面平拍一下，再用刀跟轻轻排斩一下(加热时易熟入味)，然后带骨斩成四分见方的丁，放入碗内，加绍酒(一钱)、精盐(三分)、鸡蛋清、干淀粉抓匀浆好。笋片切成菱形小块。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，放入熟猪油，烧到五成热时，下入鸡丁，用铁勺划散，见鸡皮受热收缩时，放入笋块，稍停一会，一起倒入漏勺沥油。锅里留点余油，置旺火上，放入葱花爆出香味，加入绍酒(二钱)、酱油、精盐(二分)、白糖、味精、肉清汤烧开后，用湿淀粉勾芡，随即倒入鸡丁、笋块，端锅颠翻几下，加入熟猪油(五钱)，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜色泽淡红，卤汁紧裹，油滑鲜嫩，味香醇。

一二六、元葱铁排鸡

原　料

嫩光鸡……………………………一只(约重一斤半)
元葱丝………………………………………………一两
绍酒……………………………………………………五钱
酱油……………………………………………………九钱
白糖……………………………………………………六钱

味精……………………………………………三分

湿淀粉……………………………………………五钱

姜丝……………………………………………二钱

肉清汤①……………………………………………一斤半

芝麻油……………………………………………二钱

熟猪油…………………………二斤(约耗一两五钱)

制　法

1. 将光鸡用刀在背脊上顺长剖开，取出内脏洗净，斩去鸡爪，鸡身掰开，用刀拍一拍，划开鸡腿，敲断大腿骨，接着用刀跟在背脊骨、胸骨、肉厚的部位均匀地斩几刀，使鸡身平服便于成熟，然后用酱油渍一下。

2. 炒锅置旺火上，放熟猪油，烧到五、六成热时，下入鸡炸到呈金黄色时，倒入漏勺沥油。锅里留油(五钱)，放入元葱丝、姜丝煸出香味，加入绍酒、酱油、白糖、味精，然后，鸡皮朝下放入锅内，再加入肉清汤，用旺火烧开，加盖，改用小火烧半小时左右，鸡肉已酥烂，再改用旺火稠浓汤汁，用湿淀粉勾芡，从锅边淋入熟猪油(三钱)，颠翻一下，将鸡胸翻转朝上，淋入芝麻油装盘即成。

特　点

此菜色泽红亮，卤汁紧包，质地酥烂，味鲜香。

一二七、炸烹鸡腿

原　料

熟鸡腿…………………………二只(约重五两)

绍酒……………………………………………三钱

酱油……………………………………………………一钱
精盐……………………………………………………五分
白糖……………………………………………………五钱
米醋……………………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………………五钱
葱末……………………………………………………一钱
姜丝……………………………………………………一钱
鸡清汤⑤ ………………………………………………一两
大蒜片…………………………………………………一钱
芝麻油…………………………………………………二钱
熟猪油………………………………二斤(约耗一两五钱)

制　法

1. 在熟鸡腿里侧用刀顺长划开,拆骨,放入盆里,加入酱油(二分)、绍酒(一钱)浸渍。取小碗一只,放入绍酒(二钱)、酱油(八分)、精盐、米醋、白糖、鸡清汤调和成汁。

2. 炒锅置旺火上烧热,放入熟猪油,烧到七、八成热时,将鸡腿划开一面浇上湿淀粉,放入锅里,炸到鸡腿呈金黄色,倒入漏勺沥油。锅里留油(五钱),先放入葱末、姜丝、大蒜片煸出香味,再放入鸡腿,倒入调好的汁,晃锅颠翻一次,淋入芝麻油,即将鸡腿连同未烧干的卤汁倒入大碗里,然后,再将鸡腿捞出,斩成三分宽的条,按原形整齐地排在盘里,卤汁浇在鸡腿上即成。

特　点

此菜色泽金黄,油滑鲜香,甜中带酸。

一二八、酥皮奶油鸡

原　料

鸡脯肉……………………………………二两
牛奶………………………………………六两
鸡蛋清…………………………………四两半
上白面粉………………………………五两半
绍酒………………………………………一分
精盐………………………………………三分
白糖………………………………………二分
味精………………………………………五分
干淀粉………………………………一两二钱
糯米纸…………………………………十二张
冻熟猪油…………………………………一斤
肉清汤①…………………………………一斤
熟猪油……………………………三斤(约耗四两)

制　法

1. 将上白面粉五两、鸡蛋清四两，放入盛器内，用筷子搅拌上劲，再加入冻熟猪油搅匀成酥皮粉，放入冰箱内待用。

2. 将鸡脯肉切成细米粒状，放入碗里，加鸡蛋清、干淀粉(二钱)、精盐(一分)抓匀浆好。炒锅烧热，放熟猪油四两，在旺火上烧到五成热时，放入浆好的鸡粒，滑散后倒入漏勺沥油。锅内留余油(三钱)，将鸡粒略煸，随即加入绍酒、味精(一分)，煸炒几下，即装入小盘中。锅置微火上，放熟猪油(三两)、干淀粉(一两)、上白面粉(五钱)，用铁勺不断推匀，渐渐地加

入牛奶、肉清汤，推匀，再加精盐(二分)、白糖、味精(四分)搅成浆糊状，用铁勺盛起一半摊入抹过油的盘子中，上面均匀地撒入鸡粒，再将另一半糊覆盖在上面。晾凉后，改切成约四钱重的长方块，用糯米纸一块一块包起来，再在干淀粉中滚一下。

3．炒锅内放入剩下的熟猪油，用中火烧到五成热时，将每块糯米纸包四周均匀地涂上半两酥皮粉，放入油锅约炸一分钟(油温不宜过高)，呈金黄色时，即可轻轻地捞起装盘即成。

特　点

此菜色泽金黄，形状象爬蟹一样脚向四面撑开，十分奇特，酥皮粉松散如网状，酥香嫩滑，入口酥化。

一二九、水晶鸡球

原　料

鸡脯肉……………………………………………五两
熟火腿片…………………………………………五钱
鸡蛋清……………………………………………五钱
水发冬菇…………………………………………一只
莱苋………………………………………………三根
绍酒………………………………………………四钱
精盐………………………………………………二分
味精………………………………………………一分
干淀粉……………………………………………三钱
葱段………………………………………………五钱

姜片……………………………………………五钱
肉清汤①……………………………………一斤
鸡清汤⑤……………………………………三两
小苏打……………………………………………五分
芝麻油……………………………………………一钱
花生油……………………………………………四钱

制　法

1. 先将鸡脯肉剞成荔枝形块，放入碗里，加入鸡蛋清、干淀粉、小苏打、精盐(一分)拌和捏匀，浆发一小时。冬菇去蒂洗净。菜苋择洗干净。

2. 将炒锅烧热，放入花生油，投入葱段、姜片煸炒出香味，加绍酒、肉清汤烧开，放入浆好的鸡脯肉，待烧开后，改用小火再烧六分钟，用漏勺捞出即成鸡球。把冬菇、火腿在汤里汆半分钟捞出。取碗一只，把冬菇皮朝下放在小碗底，火腿摆在碗边成三叶的草头花形，鸡球轻轻地放在上面，再把碗翻扣在汤盆里。炒锅置旺火上，加入鸡清汤、加精盐(一分)、味精烧开，将菜苋汆一下，捞出，围在盆边，将汤倒入汤盆内，拿掉扣碗，将芝麻油淋在冬菇上面即成。

特　点

此菜呈玉白色，衬以绿色蔬菜，清雅丰丽，汤汁清澈，鸡块嫩滑，味鲜爽口。

一三〇、蚝油纸包鸡

原　料

鸡脯肉……………………………………………四两

绍酒……………………………………………三钱
酱油……………………………………………三钱
白糖……………………………………………八分
味精……………………………………………三分
葱………………………………………………二分
姜………………………………………………四分
白胡椒粉………………………………………半分
蚝油……………………………………………五钱
芝麻油…………………………………………五钱
花生油……………………………二斤(约耗二两)

制 法

1. 将鸡脯肉片成一寸半长、一寸宽、半分厚的薄片，共二十四片，取玻璃纸一大张裁成五寸见方的块，共二十四块。

2. 鸡脯肉放在碗内，加入蚝油、绍酒、葱、姜(拍松)、酱油、白糖、味精、白胡椒粉拌和浸渍两分钟后，拣去葱、姜，再放入芝麻油拌匀，接着将鸡脯肉逐片放在玻璃纸上，包成长方形四角包(包时注意玻璃纸贴牢，避免油炸时，油渗入纸包内)，成纸包鸡。

3. 将炒锅置中火上，放入花生油，烧到五成热时，放入纸包鸡，炸到纸包浮起，再用漏勺将纸包压入油中，并随时将纸包翻身，锅内油温上升到七成热以上时，随即用漏勺捞出沥油，连纸包一起整齐放入盘里即成。

特 点

此菜吃时将纸包拆开，鲜香扑鼻，肉质嫩鲜，别有风味。

一三一、陈 皮 鸡

原 料

光仔鸡……………………………一只(约重一斤半)
陈皮……………………………………………五分
花椒……………………………………………二分
干辣椒…………………………………………八只
葱段……………………………………………一钱
姜片……………………………………………一钱
酒酿汁…………………………………………五钱
绍酒……………………………………………五钱
酱油……………………………………………一钱半
白糖……………………………………………二钱
米醋……………………………………………一钱半
味精……………………………………………一分半
精盐……………………………………………一分半
肉清汤①………………………………………四两
芝麻油…………………………………………二钱
熟花生油……………………………一斤(约耗二两)

制 法

1．将仔鸡剖开，取出内脏，斩去头、颈、脚(另作别用)，用清水洗净，斩成六分见方的块，放在碗里，加入姜片(五分)、葱段(五分)、绍酒(二钱)、酱油(五分)拌匀浸渍片刻，沥干。干辣椒择洗干净，切成小段。

2．炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧到六成热时，下入

鸡块，炸到鸡皮紧缩，用漏勺捞出，待油温回升到六成热时，将鸡块复炸到金黄色，倒入漏勺沥油。锅内留余油(三钱)，下干辣椒煸黑，放入陈皮、花椒一起煸炒几下，随即放入葱段(五分)、姜片(五分)、鸡块，再加绍酒(三钱)、酒酿汁、酱油(一钱)、白糖、精盐、肉清汤烧开，加盖，改用小火烧十分钟左右，待调味渗入鸡块，再改用旺火，加入味精，收浓汤汁，淋入芝麻油、醋，端锅颠翻几下即成。

特　点

此菜质地鲜嫩，既有浓郁陈皮芳香，又有麻、辣味道，冷食热食均宜。

一三二、棒　棒　鸡

原　料

熟仔鸡脯肉……二两半
粉皮……二两半
芝麻酱……三钱
精盐……一分
酱油……三钱
白糖……五分
米醋……一钱半
味精……五厘
葱花……一分
辣椒油……三钱
芝麻油……三钱

制　法

1. 将芝麻酱、葱花、酱油、白糖、味精、米醋、芝麻油(二钱)、辣椒油放在小碗里拌匀调和。

2. 将熟鸡脯肉放在熟食砧板上，用消毒过的木棒轻轻敲捶，使鸡肉纤维组织疏松，再撕成细条。

3. 把粉皮切成二分宽、二寸长的条，放在漏勺内，在开水锅里浸烫一下，沥干，放入盘内，加精盐、芝麻油(一钱)拌和后，把鸡丝盖在粉皮上面，再将碗内的调味均匀地浇在鸡丝上即成。

特　点

此菜味辣香甜，细嫩无渣，为四季皆宜的佐酒冷菜。

一三三、鸡米豌豆

原　料

新鲜豌豆……………………………………三两
鸡脯肉……………………………………一两半
鸡蛋清……………………………………半只
绍酒……………………………………二钱
精盐……………………………………六分
味精……………………………………一分半
干淀粉……………………………………一钱半
湿淀粉……………………………………四钱
鸡清汤⑤……………………………………五两
鸡油……………………………………一钱
熟猪油………………………五两(约耗一两半)

制　法

1．将豌豆放在开水锅中焯一下，待豆浮起时，用漏勺捞出，用冷水浸凉沥干。鸡脯肉切成米粒状，放入碗里，加绍酒（一钱）、精盐（三分）、干淀粉、鸡蛋清抓匀浆好。

2．炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，加入熟猪油，烧到三成热时，下浆好的鸡粒，用铁勺迅速划开，倒入漏勺沥油。锅内留余油，放入鸡清汤、精盐（三分）、绍酒（一钱）、豌豆，用旺火烧开后，下鸡粒，加味精，用湿淀粉勾成薄芡，淋入鸡油出锅装入汤盆即成。

特　点

此菜鸡脯色白，衬以翠绿豌豆，色泽调和，清香鲜嫩，爽口不腻。

一三四、鸡蒙鲜蘑汤

原　料

鸡脯肉……………………………………二两
鲜蘑菇……………………………………三两
熟火腿……………………………………三钱
水发冬菇…………………………………二钱
猪肥膘……………………………………五钱
鸡蛋清……………………………………二只
绿叶蔬菜…………………………………五叶
绍酒………………………………………二钱
精盐………………………………………二钱
味精………………………………………二分

干淀粉……………………………………………………一钱

鸡清汤……………………………………………………二斤

制　法

1．将鸡脯肉刮去白膜，用刀背捶成细茸。猪肥膘剁成细泥。鸡蛋清搕在碗里，放入鸡茸，用竹筷向一个方向不间断地搅打上劲，直到把它滴一点在水面上不下沉为止。然后分多次加入清水一两，边加边搅，接着加入精盐、干淀粉、绍酒搅匀后，再放进肥膘，搅成鸡茸糊。熟火腿、冬菇、绿叶蔬菜分别切成细丝，同鸡茸糊拌和。鲜蘑菇在开水锅中焯一下用清水漂洗，切成一分厚的片。

2．炒锅置旺火上，放入鸡清汤、精盐、味精烧开后，倒入大汤碗内。原锅放入清水，仍在旺火上烧到七成热时，将蘑菇片逐一蘸上一层鸡糊，一朵朵轻放入锅中，待锅内清水烧开，蒙在蘑菇外层的鸡茸变色成熟，随即用漏勺捞出，放在汤碗中即成。

特　点

此菜鲜蘑菇上蒙了一层鸡茸似鲜花朵朵，十分美观，汤汁清澈，鲜嫩可口。

一三五、荷花鸡膀

原　料

母鸡翅膀……………………………………………十二只

熟火腿……………………………………………………七钱

鸡脯肉……………………………………………………二两

猪肥膘…………………………………………………一两半

冬笋片……………………………………………………一两

鸡蛋清……………………………………………………五只

青豆………………………………………………………六粒

豆苗………………………………………………………三朵

葱结②……………………………………………………一钱

姜片………………………………………………………二分

精盐…………………………………………………一钱三分

味精………………………………………………………二分

绍酒………………………………………………………二钱

鸡油………………………………………………………二分

鸡清汤⑤…………………………………………一斤六两

冻熟猪油…………………………………………………三钱

制　法

1. 将鸡脯肉、猪肥膘分别斩成茸，放在碗里拌和，边拌边加入鸡蛋清，搅拌均匀后，放入鸡清汤（一两半）再搅匀，接着加入精盐（三分）搅上劲（做成丸子放到清水里能漂浮为准），成鸡脯茸。将熟火腿（二钱），切成一分长的梭子形六十片。将青豆去皮，捣烂成泥。取小酒盅十只，每只内壁涂上冻熟猪油，将搅拌好的鸡脯茸均匀分装在酒盅里，摇动酒杯，使鸡茸表面平滑，再在鸡茸上排放火腿六片作荷花瓣，中间放上青豆泥作花蕊，旁边再以豆苗叶摆成荷叶形，然后上笼蒸二、三分钟（蒸盖要留一条缝隙，防止鸡茸蒸破起孔），取出，趁热将盅中荷花鸡茸脱出，花纹朝上放在盘中。

2. 将母鸡翅膀的中段，除尽毛根和细毛，斩去二头骨节，洗净煮熟（不能煮烂），冷却后，拆去翅膀里的两根骨头（拆骨时不能撕破鸡皮）。将熟火腿（五钱）、冬笋切成竹筷粗细的条，

填塞在鸡翅膀原骨骼的空隙里（火腿和冬笋条两端都要伸出二分），将鸡翅膀放在碗里，加入葱结、姜片、绍酒、精盐(二分)、清水(半斤)，上笼蒸一小时左右，鸡翅肉已酥烂，出笼。

3. 将蒸熟的鸡翅膀连汤倒入品锅里。炒锅内放入剩下的鸡清汤、精盐(八分)、味精，烧开后，倒入品锅里，然后逐只放入荷花鸡茸漂浮在汤里，再淋上鸡油即成。

特　点

此菜制作细腻，色泽艳丽，酥烂鲜嫩，清香爽口。

一三六、赛　鸡　腿

原　料

嫩鸡肉……………………………………………二两
已浆虾仁⑦………………………………………一两
猪腿肉……………………………………………二两
火腿………………………………………………三钱
水发冬菇…………………………………………三钱
青豆………………………………………………四钱
猪网油……………………………………………八两
鸡蛋………………………………………………二只
笋条(一寸半长，竹筷粗)………………………十根
葱花………………………………………………二钱
姜末………………………………………………二分
绍酒………………………………………………二钱
精盐………………………………………………二分

辣酱油……………………………………………三钱
味精……………………………………………二分
面包粉…………………………………………二两
干淀粉…………………………………………一两
芝麻油…………………………………………一钱
胡椒粉…………………………………………半分
熟猪油…………………………六两（约耗三两）

制　法

1．冬菇去蒂择洗干净，与鸡肉、火腿、猪腿肉分别切成豌豆大小的丁，放入碗里，加入已浆虾仁、青豆、葱花、姜末、绍酒、精盐、味精、辣酱油、胡椒粉一起搅拌均匀成馅心，分成十份。猪网油洗净，用干净布吸去水，平放在砧板上，切成约三寸见方的方形块，共十块。鸡蛋磕入碗内打碎，加入干淀粉调成稀蛋糊。在网油块上涂上一点蛋糊，中间放上馅心一份，用网油包成一头较宽，一头较窄，长约二寸的鸡腿状，并在窄的一端插入一根笋条，外面留出笋条长二分，作鸡腿骨，共做十只。

2．炒锅置旺火上，放入熟猪油（六两），烧到六成热时，将做好的鸡腿放在蛋糊里挂糊，两面再沾满面包粉，下入锅中炸三分钟，改用小火炸两分钟，再用旺火复炸一分钟，炸到外脆里熟，色泽金黄，即捞起沥油，把鸡腿露笋条的一端放在盘中间，整齐地排成圆形即成。

特　点

此菜色泽黄亮，形似鸡腿，口味胜过鸡腿，质地松脆鲜嫩，里面且有卤汁，味鲜美。

一三七、炒 菊 红

原 料

去皮鸭肫……………………………………五两
笋片…………………………………………一两
绍酒…………………………………………二钱
酱油………………………………………三钱半
白糖…………………………………………五分
味精…………………………………………三分
精盐…………………………………………一分
肉清汤①……………………………………二两
湿淀粉………………………………………七钱
芝麻油………………………………………一钱
熟猪油……………………………八两(约耗八钱)

制 法

1. 将鸭肫洗净后,用平刀片成圆形薄片。笋片切成一寸长、三分宽的长方片。

2. 炒锅置旺火上烧热,用油滑锅后倒出,放入熟猪油,烧到五成热时,下入肫片、笋片,用铁勺划散,见肫片变色,即倒入漏勺沥油。锅内留余油(三钱),加入肉清汤、绍酒、酱油、白糖、精盐、味精烧开,用湿淀粉勾芡,随即倒入肫片、笋片,颠翻几下,淋入熟猪油(二钱)、芝麻油即成。

特 点

此菜肫片微缩,形似花瓣,呈淡红色,配以白色笋片,色调和谐,入口脆嫩,味鲜美。

一三八、炸　肫

原　料

去皮鸭肫……………………………………五两

精盐……………………………………………一分

绍酒……………………………………………二钱

酱油……………………………………………二钱

味精……………………………………………二分

葱末……………………………………………五分

鸡蛋……………………………………………一只

干淀粉………………………………………八钱

芝麻油………………………………………一钱

熟猪油………………………………二斤(约耗六钱)

制　法

1．将鸭肫洗净，用刀剞成兰花形，切成四分见方的块，放入碗内，加绍酒、酱油、味精、葱末(三分)、精盐拌匀浸渍后，再搕入鸡蛋，加入干淀粉捏匀浆好。

2．炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油，烧到七成热时，把肫块逐块放入热油中，随即用铁勺不断推动，待炸到金黄色时，倒入漏勺沥油。锅内留余油(二钱)，放入葱末，煸出香味，再把炸好的肫块倒入锅内，端锅颠翻几下，边翻边淋入芝麻油即成。

特　点

此菜色泽金黄，形似兰花，外层香脆，里面鲜嫩。

一三九、炒 鸡 腰

原 料

鸡睾丸(俗称鸡腰)…………………………五两
水发冬菇……………………………………三钱
笋片…………………………………………五钱
葱结②………………………………………一钱
绍酒…………………………………………二钱
精盐…………………………………………五分
味精…………………………………………二分
肉清汤①……………………………………三两
湿淀粉……………………………………一钱半
熟猪油………………………………………九钱

制 法

1. 将鸡腰除去血污、洗净。水发冬菇去蒂、洗净、捏干，大只冬菇横直交错切成四块。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，放入熟猪油(三钱)，烧到八成热，下入葱结，爆出香味后，加入绍酒、肉清汤，放入鸡腰、冬菇、笋片、精盐、味精烧开后，将锅端在小火上烧五分钟左右，待汤呈乳白色时，把锅端回旺火上，取出葱结，待汤稠到二两左右，用湿淀粉勾芡，加熟猪油(三钱)，随着旋动炒锅，再淋入熟猪油(三钱)即成。

特 点

此菜色泽清雅素丽，鸡腰嫩滑，味鲜爽口，为上海地方菜之一。

一四〇、黑芝麻鸡肝

原　料

鸡肝……………………………………………七两
熟黑芝麻………………………………………一两
鸡蛋……………………………………………一只
面粉……………………………………………五钱
绍酒……………………………………………二两
精盐……………………………………………三分
味精……………………………………………一分
葱花……………………………………………一钱
姜末……………………………………………二分
胡椒粉…………………………………………半分
熟花生油……………………………二斤(约耗二两)

制　法

1. 将鸡肝洗净,剔去筋膜,用刀把每叶肝片成二半,放入碗内,加葱花、姜末、绍酒、精盐、味精、胡椒粉抓匀浸渍片刻。鸡蛋磕入碗内,搅散打透,加面粉调成糊状,把已浸渍的鸡肝放入糊内拌匀,使鸡肝沾满一层薄薄的蛋糊,然后将鸡肝逐片放在黑芝麻里,两面都粘上黑芝麻。

2. 炒锅置旺火上,放入花生油,烧到五成热时,将粘满黑芝麻的鸡肝逐片放入油锅中炸(炸时要注意炉火,火力过旺,油温过高,芝麻容易脱落,炸的时间不宜过久,久则鸡肝老硬,影响口味),炸熟装盘即成。

特　点

此菜鸡肝上镶满黑芝麻，里层呈金黄色，外脆里嫩，清香可口。

一四一、鸡 溜 爆 肚

原　料

鸡脯肉……………………………………三两
肚尖* ……………………………………四两
鸡蛋清……………………………………一只
绍酒………………………………………二钱
精盐………………………………………六分
味精………………………………………二分
干淀粉……………………………………一钱
湿淀粉……………………………………四钱
葱花………………………………………二分
蒜泥………………………………………一分
胡椒粉……………………………………半分
鸡清汤⑤ ………………………………一两半
芝麻油……………………………………一钱
熟猪油………………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．将鸡脯肉去皮剔筋，在肉面上用直刀剞十字花纹，切成七分见方的小块。肚尖去掉外面一层皮，除净白色油块，在

---

* 肚尖：猪肚子下端约二寸多长肉层最厚的一段。

里层剞上十字花纹，刀深四分之三，再切成八分见方的小块。取小碗一只，放入鸡脯肉、鸡蛋清、精盐（二分）、干淀粉抓匀浆好。另取小碗一只，放入蒜泥、葱花、胡椒粉、味精、绍酒、精盐（四分）、鸡清汤、湿淀粉调和成卤汁。

2．炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，放入熟猪油，烧到四成热时，下入鸡脯肉，溜熟后倒入漏勺里沥油。锅里再放入剩下的熟猪油，烧到八成热时，下入肚尖爆熟，即倒入漏勺沥油。接着在热炒锅中加入调好的汁，用铁勺搅拌，然后倒入鸡脯肉和肚尖，颠翻几下，淋上熟猪油（二钱）和芝麻油即成。

特　点

此菜颜色纯白，鸡脯嫩滑，肚尖爽脆，卤汁紧包，鲜香适口。

一四二、鸡　圈　肉

原　料

肥嫩公鸡肉……………………………………七两
熟猪直肠……………………………………三两
炒肉* ……………………………………三两
绍酒……………………………………二钱
酱油……………………………………七钱
白糖……………………………………五钱
味精……………………………………三分
葱段……………………………………五分

* 炒肉：见本书“炒肉”一节。

肉清汤①……………………………………四两
湿淀粉……………………………………二钱
豆油……………………………………五钱
熟猪油……………………………………七钱

制　法

1. 将鸡肉用水洗净，切成一寸大小的方块。猪直肠斜切成四、五分厚梭子块。炒肉切成半寸大小方块。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，放入豆油烧到八成热时，下入鸡块煸炒到鸡皮收缩泛白，加入猪直肠块、绍酒、酱油、味精、白糖烧到鸡块、猪直肠上色，再放入肉清汤、炒肉，把炒锅端到微火上，加盖，焖烧到鸡酥、汤剩二两左右时，把炒锅端回旺火上，稠浓卤汁，用湿淀粉勾成薄芡，再淋入熟猪油，颠翻几下，撒上葱段即成。

特　点

此菜卤汁厚浓光亮，肥糯鲜嫩，醇厚入味，咸中带甜。

一四三、虾茸火夹鸡

原　料

鸡腿肉……………………………………二两
熟瘦火腿肉……………………………………一两
已浆虾仁⑦……………………………………二两
鸡蛋黄……………………………………二只
白面包……………………………………三两
绍酒……………………………………三钱
粳糯米混合粉……………………………………一两

味精……………………………………………一分

熟猪油……………………………一斤半(约耗二两三钱)

制　法

1. 将鸡腿肉用刀片成长二寸半、宽二寸、厚二分的片，平摊在砧板上。瘦火腿切成长二寸、厚二分、宽四分的条，放在鸡腿肉中间，卷成约直径一寸半的长条，外面用净布包裹扎紧，放在汤锅中煮半小时，取出冷却，拆包取出。将虾仁剁烂，放入碗里，加绍酒、味精、熟猪油(二钱)拌和成虾茸。

2. 蛋黄放入碗里打碎后，加入粳糯米粉，调成厚糊，均匀地涂在鸡肉火腿卷上面，并用铁扦叉住一端，放在小火上边转边烤(不能烤焦蛋糊)，烤熟后，待冷，再切成二分厚的小圆片，共十六片。将面包也切成同样大小厚薄的圆片。把虾茸涂在面包片的一面，再放上鸡肉火腿片，成为三层叠拢的圆片。

3. 取炒锅一只，放熟猪油，用中火把油烧到五成热时，将叠成的圆片下入油锅中炸一分钟左右，炸到面包金黄色时，捞出装盘即成。

特　点

此菜用卷、裹、涂、粘的加工程序和煮、烤、炸等多种烹调方法制成，面包酥脆，虾茸滑润，鸡肉火腿鲜嫩干香，别有风味。

一四四、馄 饨 全 鸭

原　料

净肥嫩光鸭…………………………一只(约重二斤半)

猪肉末……………………………………………四两

中馄饨皮* ……………………………………二十张
豆苗……………………………………四、五棵
绍酒……………………………………五钱
精盐……………………………………二钱三分
味精……………………………………六分
葱花……………………………………一分
姜末……………………………………一分
葱结② ……………………………………一钱
姜片……………………………………四分
鸡油……………………………………二钱
鸡清汤……………………………………一斤
花生油……………………………………二斤(约耗一两)

制　法

1. 将净肥光鸭摘净绒毛,洗净,斩去鸭膀、脚掌,放入开水锅里焯出血沫捞出,洗净。用刀在鸭背顺长剖开胸脯相连,剔去尾部膻粒,去掉鸭头、鸭颈和鸭脊骨,再用刀背敲断鸭腿大骨和鸭胸骨,接着将鸭颈、脊骨各斩成三段,鸭头顺长斩成二爿,再将头、颈、脊骨都放入鸭肚内。然后,将鸭子(腹朝下)放入瓦钵里,加绍酒(三钱)、清水(三两),再放上葱结、姜片、精盐(五分),上笼用旺火蒸到酥烂,取出,拣去葱结、姜片。

2. 取小碗一只,放入猪肉末、绍酒(二钱)、精盐(三分)、葱花、姜末、味精(二分)拌和成馅,分别放在馄饨皮子中间,然后,斜角对摺包成尖角馄饨。

3. 将蒸熟的鸭子翻扣在大汤碗里(鸭腹朝上)。炒锅里加

---

* 中馄饨皮:是比小馄饨皮厚,而比大馄饨皮略薄,一斤面粉可制一百一十张。

入鸡清汤、豆苗、味精（四分）、精盐（一钱五分），置旺火上烧开，撇净浮沫，淋入鸡油，倒进盛鸭的碗里。同时，另取炒锅一只置旺火上，放入花生油，烧到五成热时，放入馄饨，炸到酥脆（呈淡黄色）时，用漏勺捞起，沥净油，放入盘内，同鸭子一起上桌。食时将馄饨倒入盛鸭子的汤碗里即成。

特　点

此菜汤清味鲜，肉质酥烂，馄饨酥而不糊，别有风味。

一四五、冰冻水晶全鸭

原　料

肥嫩光鸭……………………一只（约重三斤）
冻菜（琼脂）………………………………二钱
姜……………………………………………三钱
葱结②………………………………………四钱
精盐………………………………………一钱半
绍酒…………………………………………五钱
味精…………………………………………二分
花椒…………………………………………十粒
鸡清汤⑤……………………………………八两

制　法

1．将光鸭洗净、摘去绒毛，用刀在背部剖开，挖去内脏洗净，然后，放在开水锅里焯一下，去除血污，捞出洗净。把鸭放入钵头内，鸭胸朝下，放入姜（拍松）、葱结、花椒、绍酒、精盐（一钱），上笼用旺火蒸到鸭子酥烂，取出，拣去葱结、姜、花椒，用小刀拆去鸭子的大小骨头（腹部的外皮要保持完整，不能破

碎）。冻菜用冷水浸泡，待用。

2. 将蒸鸭的汤汁，撇去浮油，用汤筛过滤后，放入干净的炒锅内，再加入鸡清汤，在旺火上烧开，改用小火，放入冻菜轻轻搅拌，待冻菜溶化后，加入味精、精盐（五分）拌和，将一部分冻菜液倒入较深的长盆内（约倒入一分厚的一层），见已凝固时，即把拆骨的全鸭胸部朝下平铺在盆内，再将锅里的冻菜液全部浇在上面，晾凉后，连盆放入冰箱。食用时翻扣在另一只长盆内即成。

特　点

此菜色泽明亮，晶莹似水晶，鲜嫩香醇，清凉爽口，是夏秋时令佳肴。

一四六、双色鸭片

原　料

去骨生鸭肉……………………二两
去骨熟烧鸭肉…………………一两半
菜苋……………………………一两
鸡蛋清…………………………一只
精盐……………………………二分
绍酒……………………………二钱
白糖……………………………四分
味精……………………………二分
胡椒粉…………………………一分
小苏打…………………………一分半
葱段……………………………二钱

姜片……………………………………………………一钱

干淀粉…………………………………………………一钱半

湿淀粉…………………………………………………二钱

肉清汤①………………………………………………一两

芝麻油…………………………………………………一钱

熟花生油……………………………………七两(约耗八钱)

制　法

1. 将生鸭肉洗净,片成一寸二分长、六分宽的薄片,放入碗内加清水(五钱)、鸡蛋清、干淀粉、小苏打、白糖(二分)抓匀浆好,渍两小时左右。烧鸭肉片成一寸二分长、六分宽、半分厚的片。莱苋择洗干净。

2. 炒锅置旺火上烧热,用油滑锅后倒出,放入花生油,烧到四成热时,下入已浆好的生鸭片,用铁勺划散,接着下烧鸭片,炒熟后,倒入漏勺沥油。锅中留些余油,放入葱段、姜片煸出香味,即下莱苋、绍酒、肉清汤、精盐、白糖(二分)、味精、胡椒粉拌匀烧开后,放入鸭片,用湿淀粉勺芡,淋入芝麻油装盘即成。

特　点

此菜红白分明,衬以绿色莱苋,更为绚丽,鸭片用两种方法烹制,有的嫩滑,有的干香,独具一格。

一四七、网油包鹅肝

原　料

鹅肝…………………………………………………七两半

猪网油…………………………………………………九两

鸡蛋黄……………………………………………………一只
面粉…………………………………………………一两五钱
绍酒……………………………………………………三钱
精盐……………………………………………………六分
味精……………………………………………………二分
葱花……………………………………………………二钱
五香粉…………………………………………………半分
胡椒粉…………………………………………………二分
椒盐五香粉* ……………………………………………二钱
花生油……………………………二斤(约耗一两二钱)

制　法

1. 将鹅肝剔去筋，洗净，用刀片成薄片，再用清水洗一次，摊平晾干，放入碗里，加葱花、精盐、绍酒、五香粉、胡椒粉、味精一起拌和腌渍。取碗一只，放入鸡蛋黄、面粉(二钱)搅匀成蛋黄糊。

2. 将猪网油修去边缘洗净，晾干，用刀背轻轻拍平，使厚薄均匀(注意勿拍碎，有碎洞可用边缘小块网油补好)，切成七寸宽的长方块共三块，平摊在案板上，均匀地撒上面粉（七钱)。将鹅肝片平均分放在三块网油上，两端各留出一寸左右，然后卷摺成五寸长、一寸五分宽的长条，卷到离边缘五分宽时，涂上蛋黄再卷起，成鹅肝卷。

3. 用细竹扦在鹅肝卷上戳十余个洞，放入盆里，上笼用旺火蒸十分钟（笼盖稍留空隙，不使笼中蒸气过急，以防膨胀爆裂)，到网油酥烂、鹅肝熟透，取出，趁热放入面粉里沾上面粉(六钱)。

---

* 椒盐五香粉：用花椒盐③和五香粉各一半，掺和拌匀即成。

4. 炒锅置旺火上，放入花生油，烧到八成热时，下入鹅肝卷，炸到外皮呈焦黄色已酥脆时，用漏勺捞出沥油，切成五分厚的斜片，整齐地装入盘内即成。上桌时带椒盐五香粉一碟。

特　点

此菜色泽焦黄，外脆内糯，干香扑鼻。

一四八、糖醋溜蛋酪

原　料

鸡蛋……五只
鲜蕃茄片……五钱
青豆……五钱
红圆椒……五钱
水发香菇……五钱
笋片……五钱
酱油……三钱
精盐……五分
白糖……一两
米醋……八钱
味精……一分
干淀粉……一两半
湿淀粉……五钱
熟猪油……五钱
花生油……二斤（约耗三两）

制　法

1. 将水发香菇去蒂、择洗干净挤干，与红圆椒、笋片均切

成同青豆大小的粒。

2. 将蛋黄与蛋清分开放在两只碗里。先将蛋清搅散,加水(七钱)、精盐(三分)、味精搅匀,倒在汤盆里(盆里的水分要擦干,并用冻熟猪油擦一遍),然后,上笼用小火蒸十五分钟,取出,晾凉后,切成一寸长的梭子块。再将蛋黄搅碎,加入干淀粉调匀成糊。

3. 炒锅置旺火上,放入花生油,烧到四成热时,将蛋清块沾满蛋黄糊后,逐块放入油锅里,炸到外层发脆,即倒入漏勺沥油。锅内留余油,仍置旺火上,下蕃茄片、红圆椒、香菇、笋片、青豆煸炒几下,再加入精盐(二分)、酱油、白糖、米醋、清水(二两)烧开,用湿淀粉勾芡,再将炸好的蛋块倒入锅内颠翻几下,淋入熟猪油即成。

特　点

此菜青红黄白相映衬,色泽鲜艳,外酥里嫩,甜酸适中,宜老年人食用。

一四九、鱼香炒蛋

原　料

鸡蛋……………………………………半斤
瘦猪肉丝………………………………五钱
水发木耳………………………………一钱
泡辣椒丝………………………………一钱半
姜丝……………………………………六分
葱丝……………………………………一钱半
四川豆瓣酱……………………………三钱

绍酒……………………………………………………一钱
酱油……………………………………………………一钱
精盐……………………………………………………一分
白糖…………………………………………………二钱半
米醋……………………………………………………二钱
味精……………………………………………………二分
肉清汤① ……………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………………三钱
熟猪油……………………………半斤(约耗二两半)

制　法

1．将鸡蛋搕入碗内，加精盐、绍酒(五分)、味精(一分)搅打调匀。瘦肉丝用湿淀粉（一钱)抓匀浆好。另取小碗一只，放入绍酒(五分)、酱油、白糖、米醋、味精(一分)、肉清汤、湿淀粉(二钱)调匀成汁。

2．炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，放入熟猪油，烧到三成热时，放入肉丝，用铁勺划散，到肉丝变色，即倒入漏勺沥油。锅内放入熟猪油（一两半），在旺火上烧热，放入鸡蛋液，用铁勺沿锅底边推边搅，当逐渐凝结成小块时，即倒入漏勺。锅内再加熟猪油（半两）烧热，下姜丝、葱丝、泡辣椒丝、木耳煸炒几下后，放入豆瓣酱煸出红油，放入肉丝、鸡蛋颠翻几下，随即倒入对好的汁，再迅速颠翻一下出锅即成。

特　点

此菜色泽金红，有浓郁鱼香味，鲜嫩可口。

一五〇、水炒鸡蛋

原 料

鸡蛋……………………………………………五只

韭芽……………………………………………一两

葱花……………………………………………五分

绍酒……………………………………………二钱

精盐……………………………………………六分

米醋……………………………………………三分

味精……………………………………………三分

肉清汤① ……………………………………三两

熟猪油…………………………………………二钱

芝麻油…………………………………………二钱

制 法

1. 将鸡蛋搕入碗里搅散打透。韭芽择洗干净，沥干，切成四分长的段，放入蛋液里拌和。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧到三、四成热时，先下葱花略煸一下，即加肉清汤、绍酒、精盐、米醋、味精烧开后，改用中火，再将蛋液倒入汤里，见锅边上的蛋液逐渐凝固时，用铁勺缓慢地将锅边和锅底凝固的蛋液向中间推拉（铁勺始终只能推拉，不能搅拌，否则会影响质量），到蛋液全部凝结，汤由乳白变清时，淋入芝麻油即成。

特 点

此菜色泽嫩黄，鲜美喷香。

一五一、韭芽拌蛋皮

原　料

鸡蛋……………………………………………三只

韭芽……………………………………………二两

猪肥膘…………………………………………二两

酱麻油* ………………………………………二钱

制　法

1. 将韭芽择洗干净，切成一寸长的段。鸡蛋搕入碗里搅匀。

2. 炒锅置旺火上，烧热后，用肥膘揩擦锅底锅壁，把蛋液沿着锅边四周倒入，然后，将锅旋动，使蛋液均匀地摊开，待蛋液全部凝固后，端锅离火，用手揭起整张蛋皮，翻过来，在锅内再烘一下，取出，摊放在砧板上，切成一寸大小的菱形片。

3. 炒锅置旺火上，放入清水烧开，下韭芽氽熟捞出，沥干水，摊装在盆里，上面盖上菱形蛋皮，上桌时带酱麻油一碟。

特　点

此菜色泽金黄，脆嫩爽口。

一五二、炸芝麻野鸭

原　料

太湖野鸭脯肉………………………………四两

* 酱麻油制法：将酱油（五钱）煮熟后冷却，淋上芝麻油（一钱）即成。

白芝麻……………………………………一两

鸡蛋清……………………………………二只

香菜………………………………………五根

葱姜酒汁…………………………………五分

精盐………………………………………五分

味精………………………………………二分

干淀粉……………………………………四钱

熟花生油………………………二斤(约耗一两五钱)

制　法

1．将野鸭脯肉放在冷水中浸去血污，洗净，用刀片成一分厚的大片，再在每片中间划三刀，两头从中间一条刀纹中用相反方向翻过去，成麻花形。放入碗里，加葱姜酒汁、精盐、味精浸渍一下。鸡蛋清放入碗里打透，加干淀粉搅匀成薄蛋糊。香菜择净用冷开水洗后，再在冷开水中浸泡。

2．炒锅置旺火上，放熟花生油，烧到四、五成热时，将野鸭脯蘸满蛋糊，两面再沾上芝麻，下入锅里炸到七、八成熟捞出，待油温升到六、七成热，再将鸭脯放入复炸，炸到浮上油面，色泽深黄时，捞出沥油装盘，盘边放上香菜叶即成。

特　点

此菜中间深黄，四边碧绿，色泽美观，鸭肉鲜嫩，味异香。

一五三、芙蓉鸽松

原　料

活鸽子……………………………………二只

鸡蛋清……………………………………三只

水发冬菇……………………………………………三钱
冬笋……………………………………………………五钱
青豆……………………………………………………二钱
发菜……………………………………………………少许
绍酒……………………………………………………三钱
酱油……………………………………………………三钱
精盐……………………………………………………二分
白糖……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………二分
香葱……………………………………………………一根
葱花……………………………………………………五分
姜末……………………………………………………三分
干淀粉………………………………………………三钱
湿淀粉………………………………………………五钱
鸡清汤⑤……………………………………………一两
芝麻油………………………………………………一钱
熟猪油………………………………八两(约耗一两半)

制　法

1. 将鸽子宰杀、去毛，剖肚挖去内脏，去皮、剔出骨头，洗净，切成米粒状，放入碗内，加鸡蛋清(一只)、绍酒（一钱)、精盐(一分)、干淀粉抓匀浆好。冬菇去蒂择洗干净，片下一些黑面表皮待用。发菜洗净挤干。冬菇、冬笋均切成鸽肉同样大小的粒。

2. 取碗一只放入鸡蛋清(二只)，加清水(一两)、味精(一分)、精盐(一分)，用筷子打透，撇去泡沫，上笼用中火蒸八分钟左右，蛋清已全部凝结，取出，晾凉即成芙蓉。葱叶用开水

烫熟后，切丝砌拼在芙蓉上，装成翠竹丛。发菜放在竹根处。把片下的黑色冬菇皮切成燕子形状，在芙蓉面上拼摆成燕子在翠竹中飞窜的图形，称“燕竹芙蓉”，然后放入蒸笼内保温。

3. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，锅内放熟猪油，烧到四成热时，放入浆好的鸽子肉滑散熟后，倒入漏勺沥油。锅内留少量余油，加入葱花、姜末、绍酒（二钱）、冬菇、冬笋、青豆、酱油、白糖、味精（一分）、鸡清汤，烧开后，用湿淀粉勾芡，随即下鸽肉，加熟猪油（五钱），颠翻几下，淋入芝麻油，盛入大圆盘。接着将笼内的“燕竹芙蓉”取出，用铁勺在盘内鸽松中央揿一个坑，再将芙蓉轻轻蜕入坑中（保持画面的完整）即成。

特　点

此菜刀功精致，操作细腻，画面活泼，五色缤纷，口味鲜嫩，爽滑无比。

一五四、兰 花 鸽 蛋

原　料

鲜鸽蛋……………………………………………十只
熟瘦火腿肉……………………………………一钱
发菜…………………………………………………一分
鲜蘑菇片…………………………………………一两
青葱叶……………………………………………六分
味精…………………………………………………一分
精盐…………………………………………………一钱
鸡清汤⑤…………………………………………一斤
鸡油…………………………………………………一钱

熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1．将熟瘦火腿片成薄片，再切成米粒大的梭子粒。青葱叶放在开水里烫熟后，切成一寸长的细丝。发菜用水洗净、挤干。取小酒盅十只，盅里涂上熟猪油，将鸽蛋分别揕入酒盅内（蛋黄要完整），约三、四分钟，浮面结成薄膜，取青葱丝五、六根摆在上面成兰花叶，火腿粒拼装成兰花，在兰花叶的聚集处，用发菜做成兰花根，成兰花盛开的图案。

2．将小酒盅放入笼里约蒸三分钟（蒸时火不宜太旺，笼盖应扯开一条缝隙，以免鸽蛋表面起孔或皱纹），熟后取出。

3．将鲜蘑菇片氽熟，放在大汤碗里，再将兰花鸽蛋从盅内趁热倒出（不要碰乱图案），花面朝上排放在鲜蘑菇片周围。炒锅洗净，加鸡清汤、精盐、味精烧开，撇去浮沫，从碗边慢慢倒入大汤碗里，使鸽蛋和蘑菇浮在汤面上，再淋入鸡油即成。

特　点

此菜做工细致，色调和谐，质地软糯，口味清鲜。

一五五、核桃炒鸽脯

原　料

出骨鸽脯肉……………………………………二两
核桃肉……………………………………………一两
鸡蛋……………………………………………五钱
绍酒……………………………………………二钱
酱油……………………………………………一钱
精盐……………………………………………二分

白糖……………………………………………三分
味精……………………………………………一分
干淀粉…………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………二钱
葱花……………………………………………三分
姜片……………………………………………二分
小苏打………………………………………一分半
肉清汤①………………………………………一两
花生油……………………………一斤（约耗八钱）

制　法

1．将鸽脯肉剞荔枝花刀，再切成块，放入碗里，加干淀粉、鸡蛋、清水（一钱）、小苏打、白糖（二分）、精盐（一分）抓匀浆好，腌渍一小时左右。将核桃盛在碗中，用开水浸泡，加盖焖五分钟，取出，刮去外皮，洗净。

2．炒锅置旺火上，放入花生油，烧到四成热时，放入核桃，改用微火把核桃肉炸到略黄时，捞出沥油。改用旺火，当油温升到五成热时，下入鸽肉，用铁勺划散，倒入漏勺沥油。锅中留余油，下葱花、姜片煸炒一下，再放入鸽脯、绍酒、肉清汤、精盐（一分）、白糖（一分）、酱油、味精，略炒几下，待汤汁烧开后，用湿淀粉勾芡，随即放入核桃肉，用铁勺推匀，颠翻几下，淋入熟花生油（二钱）即成。

特　点

此菜核桃肥香酥脆，鸽脯滑嫩味鲜，别具风味。

一五六、焗 禾 花 雀

原　料

光禾花雀……………………………………十只
葱段…………………………………………二钱
姜片…………………………………………三分
酱油…………………………………………二钱
白糖…………………………………………五钱
辣酱油 ……………………………………二钱
精盐…………………………………………二分
味精…………………………………………二分
胡椒粉………………………………………一分
蕃茄酱………………………………………三钱
绍酒…………………………………………五钱
曲酒 …………………………………………五分
肉清汤① …………………………………三两
湿淀粉………………………………………三钱
花生油……………………………二斤(约耗一两二钱)

制　法

1. 将禾花雀去内脏，冲洗干净，放入碗里，加酱油（一钱)、曲酒、精盐(一分)拌捏腌渍五分钟。

2. 炒锅置旺火上，放入花生油，烧到八成热时，放入禾花雀炸一分钟，倒入漏勺沥油。锅内留余油，下葱段、姜片先煸炒几下，放入禾花雀，再加入绍酒、肉清汤、蕃茄酱、辣酱油、白糖、胡椒粉、精盐(一分)、酱油(一钱)，用中火焗三分钟，将禾

花雀捞起装盆。锅内的汤汁，放入味精，用湿淀粉勾芡，淋在禾花雀上面即成。

特　点

此菜色泽淡红，肉质肥嫩，香脆可口。

甜 菜 类

一五七、麻糖甜烧白

原 料

猪肋条肉（带皮）……………………………………一斤
豆沙…………………………………………………三两
芝麻…………………………………………………半两
糯米…………………………………………………二两
酱油…………………………………………………二两
白糖…………………………………………………五两
酒酿汁………………………………………………一钱
熟猪油………………………………………………五钱
花生油……………………………………一斤（约耗半两）

制 法

1．将猪肋条肉洗净，放在汤锅内焯二十分钟左右，捞出，拆去肋骨，用干布抹去油污，肉皮表面涂上酒酿汁。糯米淘净后，放在清水中浸泡三十分钟左右，上笼用旺火蒸二十分钟，取出，用清水浸一下，再上笼蒸二十分钟，成糯米饭。芝麻放在炒锅中用小火炒熟，取出，用面棍碾碎，加白糖（一两）拌和成麻糖。

2．炒锅置旺火上烧热，放入花生油烧到六成热时，将猪肉放入炸到表面呈金黄色，倒入漏勺沥油。随后将肉放在清

水中浸软。锅内留余油，加酱油、白糖(一两)在旺火上烧开后，下肉上色（存的红卤另作别用），取出，晾凉后切成二寸半长、二分厚的片，共十六片，每片分别再片一刀(皮不切断)，将豆沙夹在每一片肉中间。取蒸碗一只，涂上熟猪油，把肉片皮朝下整齐地放在碗内，撒上白糖(三两)，再放入糯米饭，上笼蒸至酥烂，取出翻扣在盆内，撒上麻糖即成。

特　点

此菜色泽红亮，质地糯肥，味香甜，别具风味。

一五八、拔丝鸡蛋

原　料

鸡蛋……………………………………………四只
白芝麻…………………………………………一钱
白砂糖…………………………………………三两
糖桂花…………………………………………一钱
干淀粉………………………………………一两半
熟猪油………………………二斤半(约耗二两一钱)

制　法

1．将三只鸡蛋搕入碗里，用筷子打散。另取碗一只，搕入鸡蛋一只，加干淀粉、清水(五钱)调匀成蛋糊。

2．炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，锅里留余油(三钱)，改用中火，将打散的鸡蛋倒入摊成直径六寸的圆蛋饼，凝结后翻身，浇油(二钱)，到两面都凝结(不能烧焦)起锅，切成一寸长、四分宽的蛋块。

3．炒锅置旺火上，放入剩下的熟猪油，烧到七、八成热时，

改用小火，将鸡蛋块逐块蘸满蛋糊，放入油锅内炸，待蛋糊稍凝固即捞出，蛋块全部炸好后，将锅端回旺火上，将全部蛋块回锅复炸，并用漏勺不断翻身，炸到硬脆即倒入漏勺沥油。

4．锅里留余油（二钱），放入白糖，加入几滴清水后用铁勺不停搅拌（不使糖粒粘住铁勺结成糖块），搅到大部分糖已溶化成浆液，但还有白糖砂粒时，将锅端离火口（锅的四分之一仍在火上），继续炒到糖浆起烟，锅向后倾斜，不使糖浆在火的一边，见糖浆温度降低，将锅向外倾，使糖浆再受热，炒到糖浆不见颗粒，稍有粘性起丝，呈淡黄色时，即放入糖桂花，倒入炸脆的蛋块，用铁勺轻轻向前一推，端锅颠翻一下，随即撒入芝麻，再不停地颠翻，待蛋块均匀地沾上糖浆即出锅，装入涂过油的盘里。上桌时，带冷开水一碗（因糖浆温度很高，吃时易烫口，所以要在冷开水中浸一下）。

特　点

此菜是甜菜，外脆里嫩，香甜可口。因用筷钳蛋块时，会拔起很多糖丝，牵连不断，故名。

一五九、炒　双　泥

原　料

鲜青豆……………………………………五两

山药……………………………………五两

白糖……………………………………四两

熟猪油……………………………………三两

制　法

1．青豆去壳煮烂，用网筛过滤后，再用布包裹挤去水成

豆泥。山药洗净上笼蒸熟，取出剥皮，捣成细泥，再用钢罗筛搓去粗渣杂质。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油（五钱），烧到五成热时，放入青豆泥，不断用铁勺边搅边炒边淋入熟猪油（一两），煸炒到青豆泥水收干后，放入白糖（二两），再炒到豆泥不粘锅，不粘勺，出锅装在盘子的一边。

3. 炒锅洗净置旺火上烧热，放入熟猪油（五钱），烧到五成热，放入山药泥，不断用铁勺边搅边炒边淋入剩下的熟猪油约（一两），煸炒到山药泥水收干，放入白糖（二两），再炒到山药不粘锅，不粘勺，随即出锅装在盘子的另一边，即成双泥。

特 点

此菜油光润泽，颜色素丽，香甜酥肥，油而不腻，有三不粘（即：不粘盆、不粘匙、不粘牙）之称。

一六〇、蜜枣扒山药

原 料

熟山药……………………………………………一斤
金丝蜜枣……………………………………十二只
白糖…………………………………………………四两

制 法

1. 将山药去皮，先切成长一寸五分的段，再切成三分厚的片。蜜枣剖成两半，去核。

2. 蜜枣和山药分排在大碗的两边，余下的山药填放在碗里，撒上白糖，放清水（一两）左右，上笼用旺火蒸到白糖完全溶化，取出，将糖汁滗出，翻扣在圆盘里，再浇上糖汁即成。

特　点

此菜甜香软糯，老年人吃最佳。

一六一、蜜汁橄榄山芋

原　料

红心山芋……………………………………………五斤
青梅………………………………………………二两
猪生板油…………………………………………三两
糖桂花……………………………………………五分
青菜叶……………………………………………一叶
冰糖………………………………………………五两

制　法

1. 将红心山芋削去皮(应削得光滑)，切成宽、厚各四分的条，再切成一寸半长的段，再逐段削成橄榄形。

2. 小钢精锅内放一只竹垫，山芋放在竹垫上，排成三行，加入清水（四两）左右，山芋上盖猪生板油一块，先用旺火烧开，再改用微火烧四十五分钟，山芋已熟，再加入冰糖，上面平摊一叶青菜，将糖桂花放在菜叶中间(只取其香味，不使桂花落在汤里)，再将青梅放在山芋两边，继续用微火烧一小时，端锅离火，捡去桂花、菜叶、猪油渣不用。山芋和竹垫一起取出，先把青梅取出，将山芋扣在长盘里，青梅放在两边，锅再置微火上，将糖汁熬浓，浇在山芋上面即成。

特　点

此菜山芋色泽黄亮，形似橄榄，配以绿色青梅十分美观，口味甜糯。

一六二、麻糖锅炸

原　料

鸡蛋……………………………………………………二只
白芝麻…………………………………………………三钱
上白面粉………………………………………………二两
绵白糖…………………………………………………三两
干淀粉 ……………………………………………一两半
花生油……………………………………一斤(约耗一两半)

制　法

1．将鸡蛋搕入大碗内，加入上白面粉、清水(一两)，用力搅拌到没有面粉疙瘩后，再慢慢淋入清水(三两)，边淋边搅成薄蛋糊。

2．炒锅置旺火上烧热后，改用小火，放入芝麻炒熟，取出，趁热用面棍子碾碎，加绵白糖拌和成芝麻糖粉。

3．炒锅置小火上，放入清水(三两)，烧开后，将鸡蛋糊慢慢倒入，边倒边用铁勺搅匀，到面糊成熟，倒入涂上油的长方搪磁盘里，厚度约四分左右，待冷却凝固，切成一寸半长、宽三分的条，滚上干淀粉。

4．炒锅置旺火上，放花生油，烧到七成热时，下蛋条，炸到四周外皮鼓起略脆，浮上油面，呈黄色时，捞出沥油，放在盘内，撒上芝麻糖粉即成。

特　点

此菜外酥里嫩，香甜可口。

一六三、拔丝莲子

原　料

干湘莲……………………………………二两
糯米粉……………………………五两(约耗一两)
石碱……………………………………一钱
白糖……………………………………二两
糖桂花…………………………………一钱
白芝麻…………………………………一钱
熟猪油…………………………二斤(约耗一两半)

制　法

1. 炒锅内放入清水(二斤)烧开，放入石碱，待溶化后，放入莲子，用铁勺不断搅拌，见莲皮脱落、水发红时，倒入漏勺沥干。锅内再放入开水，下莲子，边煮边用铁勺慢慢搅拌，待莲子外皮全部脱落时，捞出，放在清水中漂洗干净，用牙签捅去莲蕊，然后将莲子放在碗里，加清水(一两)上笼蒸二十分钟左右，取出晾凉。

2. 将半片的莲子剔除另作别用，将整只莲子放在糯米粉中滚拌，使莲子表面均匀地沾上一层粉后，放入漏勺，在开水锅里烫一下，使粉裹住莲子，立即捞起，甩干水，再滚上一层糯米粉，再烫一下，这样连续三次，使莲子外层裹上较厚的粉皮。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧到七、八成热时，下莲子，用漏勺翻几下，炸到颜色金黄，油面发出吱吱响声，即倒入漏勺沥油。

4. 锅里留余油(二钱)，放入白糖，加清水(三钱)用铁勺

不停地拌搅（注意不让糖粘住铁勺，以防结成糖块），搅到糖已溶化成浆液，但还有砂粒时，端锅离火口，留锅的四分之一在火上，继续炒到糖浆起烟，将锅向后倾，不使糖浆在火一边，见糖浆温度降低，锅再向外倾，使糖浆受热，一直到糖浆没有砂粒呈淡黄色，稍有粘性起丝时，即放入糖桂花，倒入炸脆的莲子，用铁勺轻轻推一推，端锅颠翻一次，接着边颠翻边撒芝麻，待糖浆翻匀，装入涂过油的盘里，随带冷开水一碗上桌即成（食时在冷开水中浸一下）。

特　点

此菜色泽金黄，牵丝不断，皮脆香甜。

一六四、夹沙香蕉

原　料

香蕉……………………………………………………一斤
鸡蛋清…………………………………………………四只
绵白糖………………………………………………二两半
豆沙…………………………………………………一两半
干淀粉…………………………………………………三钱
熟猪油……………………………………二斤（约耗二两）

制　法

1. 将香蕉去皮，片成二片，再用刀轻轻压成扁长条，然后将豆沙分别夹在二片香蕉中间，改切成菱形块，撒上干淀粉（一钱）。将鸡蛋清放在碗里，用竹筷朝一个方向快速搅打到起细泡时，加干淀粉（二钱）拌和成蛋泡糊。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧到五成热时，将香蕉逐

块挂上一层蛋泡糊，放入锅中，改用中火炸到乳白色，捞出沥油，放入盘内撒上白糖即成。

特　点

此菜呈乳白色，松软甜肥。

一六五、芝 麻 圆 子

原　料

鲜藕……………………………………………二斤
熟芝麻…………………………………………二两半
绵白糖…………………………………………四两
冻熟猪油………………………………………半两
花生油……………………………一斤（约耗一两半）

制　法

1．将鲜藕洗净，去皮，磨成藕酱，用干净细布沥去五成水成藕粉团。熟芝麻（二两）用面棍碾碎。把碾碎的熟芝麻（一两）、白糖（一两半）拌和成麻糖。其余碾碎的熟芝麻，加白糖（二两半）、冻熟猪油（半两）拌和并搓成馅心二十四个。把藕粉团包住馅心，做成圆子滚上一层未碾碎的芝麻。

2．炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧到六成热时，放入圆子炸到色泽金黄，用漏勺捞出沥油装盘，圆子上面撒上麻糖即成。

特　点

此菜圆子大小均匀，撒上麻糖，香甜酥糯可口。

素　菜　类

一六六、素　肉　松

原　料

豆制饭粢*……………………五张(约重一两半)

精盐……………………………………三分

白糖……………………………………四钱半

味精……………………………………二分

姜末……………………………………一分

花生油………………………二斤(约耗二两半)

制　法

1. 将豆制饭粢叠在一起，卷成扁圆形长条，切成如棉纱线大小的细丝，抖松，放在大盘中。

2. 炒锅置旺火上，放入花生油，烧到五成热时，将锅端离火口，把豆制饭粢细丝，抖散入锅，用铁勺不停地翻动，炸到金黄色，捞出沥油，倒入盘内，迅速用筷子抖松(否则就会发热变黑，口味变苦)，再撒入精盐、白糖、味精、姜末拌和即成。

特　点

此菜色泽金黄，细如纱线，酥脆鲜香。

---

* 豆制饭粢：豆制饭粢的制法是，将黄豆磨成浆，在平锅中用微火摊成薄张。

一六七、醋溜素黄鱼

原　料

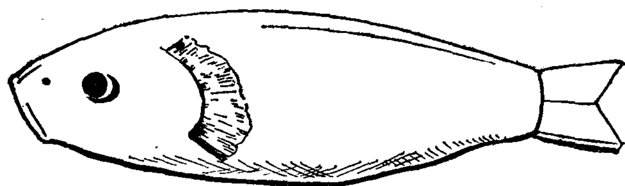
熟土豆……………………………………六两半
水发冬菇丝………………………………六钱
豆腐干丝…………………………………六钱
熟笋丝……………………………………六钱
豆腐衣⑨ …………………………………一张
豆腐干片…………………………………一片
青椒………………………………………六钱
水发木耳…………………………………三钱
卷心菜……………………………………六钱
水发大小冬菇……………………………各一只
精盐………………………………………三分半
酱油………………………………………八钱
白糖………………………………………一两
姜末………………………………………三分
米醋………………………………………三钱半
味精………………………………………二分
湿淀粉……………………………………二钱半
面粉糊……………………………………二两
芝麻油……………………………………二钱
花生油…………………………二斤(约耗一两)

制　法

1．将熟土豆去皮揭成泥，放在钵头内，加味精(一分)、精

盐拌匀。炒锅置旺火上，放入花生油(四钱)，烧到七成热时，下豆腐干丝、笋丝、冬菇丝煸炒一下，再加酱油(五钱)、味精(一分)、清水(五钱)再煸炒一下，盛入碗内冷却，作为“鱼肉”。大冬菇切成一端相连的丝状，作“鱼鳃”。豆腐干片成鱼尾形，作“鱼尾”。青椒切成丝。木耳、卷心菜均切成三分见方的小块。

2. 取豆腐衣一张，放在砧板上喷些水，使豆腐衣变软，修去硬边，在中间放上一半土豆泥，做成一条鱼的形状。取小冬菇一只面朝下，放在头部中央，用手指压入到紧贴底层豆腐衣，当鱼眼。在土豆泥上面，放上“鱼肉”，再用剩下的土豆泥，盖没“鱼肉”，堆装成整条鱼状。然后，在豆腐衣四边，涂上面粉糊，把鱼身全部包裹住。翻个身，用刀尖在“鱼眼”的后端，划开一刀，把大冬菇面朝上，将相连的一面插在划开的刀口内。用手指在“鱼眼”前端尖处，揿捏成凹形，成“鱼嘴巴”。在另一端，用刀平划开半寸，装上“鱼尾”，涂些面粉糊粘住。这样就成为一条有头、有尾、有眼、有鳃的素黄鱼(如图)。



3. 炒锅置旺火上，放入花生油，烧到八成热时，把素黄鱼沿锅边轻轻放入锅内炸(油温始终保持八成热左右)，炸到鱼身两面都发黄发脆，倒入漏勺沥油，装入盘内。锅内留油(六钱)，用旺火烧热，放入青椒、卷心菜、木耳煸炒一下，再加入姜

末、酱油（三钱）、白糖、清水（二两），烧开后，加入米醋，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，然后，把卤汁均匀地浇在鱼身上即成。

特　点

此菜手艺精细，形态逼真，色泽光润，皮酥肉嫩，酸甜适口。

一六八、溜素明虾

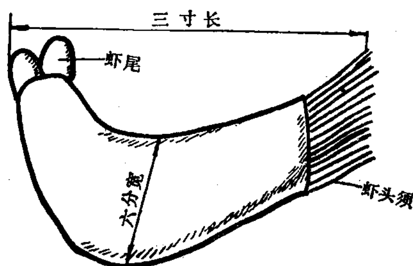
原　料

土豆……………………………………四两半
胡萝卜…………………………………二两半
熟笋……………………………………一两半
水发木耳………………………………三钱
卷心菜…………………………………六钱
青椒……………………………………三钱
豆腐衣⑨………………………………一张半
苹果（或生梨）………………………二两
精盐……………………………………四分半
酱油……………………………………五钱
白糖……………………………………六钱
米醋……………………………………三钱
味精……………………………………二分
冬菇汤⑩………………………………二两
湿淀粉…………………………………三钱半
面粉糊…………………………………一两
花生油……………………二斤（约耗一两半）

制　法

1．将土豆洗净、蒸熟、去皮，搨成土豆泥。胡萝卜洗净、去皮、煮熟，剁成泥。取大碗一只放入土豆泥、胡萝卜泥，加入精盐、味精，拌匀成馅。把熟笋切成一寸三分长、二分厚、八分宽的长条，在长条一端三分长处，用刀尖顺长划八、九刀成细丝，为“虾须”。苹果去皮、核，切成七分长、一分半宽厚的小长条，为“虾肉”。把卷心菜、水发木耳、青椒择洗干净，均切成粗丝。豆腐衣切去硬边（如硬脆，可喷些水使其软化），切成三寸见方的块。取碗一只，放入酱油、白糖、米醋、冬菇汤、湿淀粉调匀成汁。

2．将豆腐衣平摊在左手上，中间涂上土豆泥（三钱半）、胡萝卜泥（二钱半），一端放笋条，把细丝一段露在外面，中间放上苹果条一根，然后在豆腐衣边上涂些面粉糊，将其包成头大尾小的虾身，捏紧两端，缝口处再涂些面粉糊吻合，再弯曲成虾状，即成素明虾（如图），共做二十只。



3．炒锅置旺火上，放入花生油，烧到六成热时，把素明虾逐个下锅，边炸边用漏勺搅动（翻两次身），炸到豆腐衣呈金黄色，里边馅已熟，捞起沥油。炒锅内留余油六钱，烧到五成热时，放入木耳、卷心菜、青椒丝煸炒熟后，对入调好的汁，稠成糖醋卤，接着放入素明虾，颠翻几下，使卤汁包紧素明虾即成。

特 点

此菜手艺细腻，色泽明亮，皮脆肉酥，甜酸适口。因形似明虾，故名。

一六九、素 火 腿

原 料

豆腐衣……………………………………………五两
酱油………………………………………………五钱
白糖………………………………………………一钱
味精………………………………………………二分
五香粉……………………………………………一分
绍酒………………………………………………三钱
姜末………………………………………………一钱半
冬菇汤⑩ …………………………………………四两
芝麻油……………………………………………一钱半

制 法

1．炒锅置旺火上，加入冬菇汤、酱油、味精、白糖、五香粉、绍酒、姜末烧开。把豆腐衣扯碎（一张约扯成五、六块），放入汤内拌匀，将锅端离火口，待汤稍冷后，用手搓揉透豆腐衣，到汤汁几乎全都吸干后，淋上芝麻油拌和。然后再用白净粗布将豆腐衣紧包成圆棍形，外面用麻绳捆紧，上笼用旺火蒸两小时左右，取出，使其冷却。

2．待完全冷却后，去掉包布，将豆腐衣顺长剖开，切成一分左右的薄片，整齐地排入盘内即成。

特　点

此菜色呈栗色，形似火腿，软中带韧，咸香味鲜，是冷盘菜。

一七〇、炒素腰花

原　料

水发蘑菇……………………………………四两
青豆…………………………………………三钱
鸡蛋清………………………………………二只
绍酒…………………………………………一钱
酱油…………………………………………三分
精盐…………………………………………一钱
味精…………………………………………二分
干淀粉…………………………………一钱五分
湿淀粉………………………………………二钱
笋汤⑪ ……………………………………二两五钱
芝麻油………………………………………一钱
花生油……………………………二斤（约耗一两半）

制　法

1．将蘑菇的表面每隔一分剞一刀（划破蘑菇表皮，不切断），与刀纹交叉用斜刀片成二分宽的薄片，成“腰花”。取碗一只，放入鸡蛋清，用筷子打透，加入腰花、精盐（六分）、味精（一分）、干淀粉搅匀浆好。

2．炒锅置旺火上，放入花生油，烧到六成热时，将浆好的腰花逐片下锅，边炸边用漏勺翻动，不使其粘在一起，炸到呈

白玉色时，捞起沥油。全部炸好后，待油温烧到六成热时，全部复炸一次，翻动几下，捞起沥油。炒锅里留余油（一两），放入笋汤、酱油、精盐（四分）、味精（一分）、绍酒、青豆烧开，用湿淀粉勾成薄芡，随即下入腰花，颠翻两次，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜形如猪腰花，质地软嫩，味清香。

一七一、炒素虾仁

原　料

花菜……一斤
熟胡萝卜……三钱
青豆……三钱
鸡蛋清……一只
绍酒……一钱五分
精盐……八分
味精……三分
笋汤⑪……二两
上白面粉……一两五钱
湿淀粉……一钱
花生油……二斤（约耗二两）

制　法

1. 将花菜洗净，切成五分见方的丁，用开水焯到六成熟时，用漏勺捞起，沥干冷却。碗内放入清水（三两）、上白面粉、鸡蛋清、味精（二分）、精盐（五分），搅匀后，放入花菜拌匀挂上糊。把熟胡萝卜去皮切成六分见方的丁。

2．炒锅置中火上，放入花生油，烧到六成热时，将挂糊花菜分散放入锅里，用漏勺翻动几次，呈白玉色，用漏勺捞起，沥油，称“虾仁”。炒锅内留余油，用旺火烧到七成热时，下胡萝卜煸炒一下，加入绍酒、精盐（三分）、笋汤烧开，再放入青豆、味精（一分），用湿淀粉勾成薄芡，即下入虾仁，颠翻几次，淋上熟花生油（二钱）即成。

特　点

此菜色泽素丽美观，形态逼真，松软滑润，味鲜香。

一七二、炒素蟹粉

原　料

熟土豆……四两
胡萝卜……二两
熟笋……六钱
水发冬菇……一钱
鸡蛋……二只
绍酒……一钱三分
精盐……一钱
米醋……一钱半
味精……三分
葱白……一分
姜末……二分
豆苗（或时令蔬菜）……五颗
花生油……二两八钱

制　法

1. 将熟土豆去皮，搨压成土豆泥。胡萝卜洗净去皮，煮熟后，剁成萝卜泥，放在纱布里挤干水。冬菇去蒂洗净，与熟笋、葱白都切成细丝。鸡蛋搕入碗内搅匀，放入土豆、胡萝卜、冬菇、笋丝、葱白、姜末（一分）搅匀，即成“素蟹粉”。

2. 炒锅置旺火上，放入花生油二两，烧到八成热时，下素蟹粉煸炒两分钟，加入花生油、精盐、味精搅匀，再加入豆苗（或时令蔬菜），翻拌几下，放入绍酒、米醋、姜末（一分）搅拌几下即成。

特　点

此菜红、黄两色相映衬，十分美观，酥软肥嫩，味鲜可口。因形似蟹粉，故名。

一七三、炒素鳝糊

原　料

水发冬菇……五两
熟冬笋丝……一两半
酱油……六钱
白糖……一钱半
味精……一分
冬菇汤⑩……五两
干淀粉……六钱
湿淀粉……五钱
芝麻油……三钱
豆油……二斤（约耗一两六钱）

制　法

1．将水发冬菇去蒂、择洗干净。用剪刀沿边盘剪成二分宽、一寸长的条，似鳝鱼丝。捏干水，放入碗里，加干淀粉抓匀浆好。

2．炒锅置旺火上，放入豆油，烧到七、八成热时，把冬菇丝抖散放入锅内，用漏勺翻动几次，捞出沥油，成"素鳝丝"。锅内留余油三、四钱，放入冬笋丝，颠翻几下，再加入酱油、白糖、冬菇汤，接着放入鳝丝烧开，改用小火烧三分钟左右，见汤汁稠浓，即改用旺火，加入味精，用湿淀粉勾芡，倒入汤盆里，用铁勺在鳝糊中间揿一个坑，淋入热芝麻油即成。

特　点

此菜质地鲜嫩，清香醇郁。因色、形似鳝丝，故名。

一七四、烤　麸

原　料

熟面筋……………………………………一斤
绍酒………………………………………三钱
酱油……………………………………一两半
白糖………………………………………六钱
味精………………………………………三分
姜块………………………………………六分
八角……………………………………二分半
桂皮………………………………………三分
冬菇汤⑩…………………………………三斤
花生油……………………………二斤（约耗三两）

制　法

1．将熟面筋顺着纹路撕成一寸半长、半寸宽厚的小长条，冲洗后，压干水（越干越好）。姜块洗净、拍松。

2．炒锅置旺火上，放入花生油，烧到八成热时，放入面筋条，炸到呈深黄色，发脆，用漏勺捞出沥油。

3．炒锅置旺火上，放入酱油、白糖、八角、桂皮、姜块、味精、绍酒、冬菇汤、面筋，烧开后，加盖，改在微火上烧煮二十分钟后，用铁勺搅动面筋，至锅里的卤汁全部收干装盘即成。

特　点

此菜呈栗色，入口软糯，香味浓醇。

一七五、炒素什锦

原　料

水发冬菇……………………………………一两
鲜蘑菇……………………………………一两
水发金针菜（黄花菜）……………………五钱
油面筋……………………………………六钱
豆腐衣……………………………………一张
素鸡………………………………………七钱
熟栗子……………………………………一两
熟白果……………………………………五钱
土豆………………………………………六钱
熟笋………………………………………一两
胡萝卜……………………………………四钱

熟花菜……………………………………六钱
卷心菜……………………………………四钱
水发木耳…………………………………五钱
青豆………………………………………二钱
酱油……………………………………九钱半
味精………………………………………三分
白糖……………………………………一钱半
冬菇汤⑩…………………………………五两
湿淀粉……………………………………二钱
芝麻油……………………………………二钱
花生油…………………………………一两八钱

制　法

1. 将水发冬菇去蒂、洗净，与鲜蘑菇均切成一寸见方的块。水发金针菜去根、洗净，对切成段。油面筋对切两半。豆腐衣撕成三、四寸见方的片。每个熟栗子切成二块。熟白果用刀压扁。素鸡切成菱角块。土豆切成滚料块。熟笋、胡萝卜均切成一寸长、三分厚、六分宽的片。熟花菜顺着花茎切成半寸见方的小块。卷心菜切成长方块。将上述原料与水发木耳、青豆一起掺和。

2. 炒锅置旺火上，用油滑后倒出，放入花生油，烧到八成熟时，下掺和的全部原料，煸炒到五成熟，加入酱油、白糖，端锅颠翻几下，再加入冬菇笋汤、味精烧两分钟左右，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜原料多样，色泽各异，各有滋味。

一七六、口蘑锅巴汤

原　料

干口蘑菇……………………………………五钱
锅巴* ……………………………………二两
精盐………………………………………三钱
酱油………………………………………二钱
味精………………………………………三分
绍酒………………………………………一钱半
豆苗………………………………………少许
花生油…………………………二斤（约耗一两）

制　法

1. 将干口蘑菇用清水洗净，再用冷水（一斤）浸发（春冬季浸四小时，夏秋季浸二小时），使蘑菇吸足水分发软，取出，放在碗里，加精盐搓揉去泥沙，用布揩去面上沙斑，然后用刀斜片成扇形的薄片。把浸蘑菇的厚汤，滤去渣脚，澄清后，取六两待用。锅巴用手掰成两寸左右见方的小块。

2. 炒锅内放入蘑菇汤、清水（六两）、蘑菇、酱油，用旺火烧开，撇去浮沫，加入味精、绍酒、豆苗，即起锅倒入大汤碗中（汤不能多滚，否则蘑菇片要沉入碗底）。

3. 在烧蘑菇汤的同时，另取炒锅一只，放入花生油，用旺火烧到八成热时，下入锅巴，用漏勺推动，炸松呈深金黄色，即

---

* 锅巴：即饭锅底一层带焦的饭。

捞起沥油，倒入盘中，迅速上桌，将锅巴倒入蘑菇汤碗里（发出响声）即成。

特　点

此菜锅巴松脆可口，汤汁清鲜，味芳香，别有风味。

一七七、生煸草头

原　料

草头（金花菜、三叶菜）……………………五两
水发冬菇丝……………………………………三钱
笋丝……………………………………………五钱
精盐……………………………………………二分
酱油……………………………………………二钱
白糖……………………………………………二钱
味精……………………………………………二分
曲酒……………………………………………一钱
豆油………………………………………一两三钱
熟猪油…………………………………………七钱

制　法

1. 将草头去老梗、败叶，选有三片叶子的嫩头部分（约合草头全长的百分之四十），用水洗净，沥干。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，加入豆油，烧到九成热时，放入草头、精盐急煸炒，用铁勺不断推拌煸散，连续颠翻，使草头受热均匀，煸至草头略有变色，加入冬菇丝、笋丝、白糖、酱油、味精，拌匀后，放入熟猪油拌和，接着烹入曲酒，颠翻一下，平摊盘内即成。

特　点

此菜油润碧绿，曲酒浓香，柔软鲜嫩爽口，是上海传统菜之一。

一七八、黄 泥 烤 笋

原　料

带壳冬笋(大小均匀)…………六只(约重一斤五两)

酱油……………………………………………一两

精盐……………………………………………一两

姜末……………………………………………五钱

味精……………………………………………二分

芝麻油…………………………………………二分

制　法

1. 将黄泥（一斤）加入精盐(一两)、清水拌成厚泥糊，然后均匀地涂裹在每只冬笋的外壳上(泥厚约五分左右)，涂裹后放入烤箱内烤到泥质干燥色白、发硬，即可取出。

2. 将泥笋外面的泥块敲掉，剥壳去根，笋肉切成片装盘。取碗一只，加入姜末、酱油、芝麻油、味精拌和，浇在笋片上面即成。

特　点

此菜肉质鲜嫩，保持着原有的清香味。

一七九、煎 茄 夹

原 料

牛奶茄子(即卵圆形茄子)……………………四两

猪肉末……………………………………三两

鸡蛋……………………………………二只

面粉……………………………………一两半

葱末……………………………………一钱

姜末……………………………………五分

绍酒……………………………………三钱

精盐……………………………………三分

味精……………………………………三分

辣酱油…………………………………一碟

芝麻油…………………………………三钱

熟猪油………………………………半斤(约耗二两)

制 法

1. 将直径一寸左右的牛奶茄子,洗干净,削去皮,用斜刀切成三分厚的连刀片(即第一刀深十分之八,不断;第二刀切断)。鸡蛋两只搕入碗内打散。另取碗一只,放打散鸡蛋半只,再加入猪肉末、精盐、味精、葱末、姜末、绍酒、芝麻油用力搅拌,然后分别放入茄子片的夹缝中(要饱满光滑)。将剩下的鸡蛋液,加入清水(七钱)、面粉拌匀,成蛋糊。

2. 炒锅置旺火上烧热,用熟猪油滑锅后倒出,再放进熟猪油,烧到五、六成热时,将夹肉茄子片逐片拖满蛋糊,放入热油里煎到两面都成虎黄色,里面煎熟,倒入漏勺沥油即成。上

桌时随带辣酱油一碟。

特　点

此菜色泽虎黄，外脆里嫩，干香味鲜。

一八〇、麻　辣　笋

原　料

冬笋……………………………………………六两
精盐……………………………………………三分
辣油……………………………………………一钱
味精……………………………………………二分
芝麻酱…………………………………………半两
芝麻油…………………………………………三钱
豆油………………………………一斤（约耗半两）

制　法

1．将冬笋去壳、去老梗，切成长一寸半、宽半寸、厚三分的长条块。

2．炒锅置旺火上烧热，放入豆油，烧到五成热时，下入冬笋块炸一分钟左右，倒入漏勺沥油。锅里加入辣油、芝麻酱、精盐、清水（五钱），再放入冬笋块，改用小火上烧两分钟左右，烧到汤汁稠浓时，放入味精，再在旺火上颠翻几下，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽光亮，又脆又嫩，麻酱香味四溢，味鲜带辣。

一八一、干烧四季豆

原 料

四季豆……………………………………………………一斤

虾米…………………………………………………………五钱

川冬菜……………………………………………………三钱

绍酒…………………………………………………………二钱

精盐…………………………………………………………二分

白糖…………………………………………………………一分

味精…………………………………………………………二分

鸡清汤⑤ ………………………………………………三两

芝麻油……………………………………………………二钱

花生油……………………………………一斤(约耗一两半)

制 法

1. 将四季豆去头撕筋,摘成一寸半长的段,洗净沥干。虾米在清水中浸泡发软,切成末。川冬菜用清水洗净切成末。

2. 炒锅置旺火上烧热,放入花生油,烧到六成热时,放入四季豆,用铁勺不断推动,待豆的表皮起泡时,倒入漏勺沥油。锅内留余油(四钱),放入虾米略煸一下,随即下入四季豆炒和,再加入绍酒、精盐、白糖、鸡清汤烧开,改用小火烧一分钟左右,待入味后,放入味精,再改用大火稠浓汤汁。

3. 炒锅置旺火上,放入芝麻油,烧热,把川冬菜下锅煸香,即放入四季豆,颠翻几下装盘即成。

特 点

此菜颜色翠绿,味鲜嫩酥,清淡甘香,宜于佐酒。

其 他 菜 类

一八二、扣 三 丝

原 料

熟猪坐臀肉……………………………二两五钱
熟火腿丝………………………………六钱
熟鸡脯肉丝……………………………二钱
熟笋丝…………………………………一两
生肉丝…………………………………二两
水发冬菇………………………………一只
精盐……………………………………一钱半
味精……………………………………四分
肉清汤①………………………………一斤六两
熟猪油…………………………………二分

制 法

1. 将熟猪坐臀肉片下肥膘，然后，将肥、瘦肉分别切成一寸半长的细丝（越细越好）。

2. 将冬菇去蒂、洗净，顶朝下放在小碗底中间。熟火腿丝分成三份，成三角排在碗边。鸡脯肉丝、笋丝各分成三份，分别排在火腿丝旁边（使碗边排满）。然后将坐臀肉的瘦肉丝抖松，放在碗中心，揿结实，再放上肥膘肉丝，加入精盐（五分）、味精（二分）、肉清汤（一两），上笼用旺火蒸十五分钟，出笼，

翻扣在大汤盆中。

3. 炒锅置旺火上，放入剩下的肉清汤，下生肉丝搅拌散，烧开，待肉丝浮上汤面，用漏勺捞出（肉丝另作别用），撇净浮沫，然后，加入精盐（一钱）、味精（二分），淋入熟猪油，浇在三丝上面即成。

特　点

此菜选料认真，刀工精细，整齐美观，汤汁澄清，口味鲜香。

一八三、八宝辣酱

原　料

已浆虾仁⑦……一两
鸭肫片……一两
熟嫩鸡丁……一两半
猪腿肉丁……一两
花生仁（或栗子）……一两
笋丁……一两
熟肚子丁……半两
水发虾米……二钱
豆瓣酱……五钱
辣椒酱……四钱
酱油……二钱
绍酒……二钱
白糖……五钱
味精……三分

肉清汤①……………………………………一两半

湿淀粉……………………………………八钱

熟猪油………………………三两(约耗一两四钱)

制　法

1. 取碗一只,放入鸭肫片、鸡丁、肉丁、肚丁、笋丁、水发虾米、花生仁拌和。

2. 炒锅烧热,放入熟猪油滑锅后倒出,再放入熟猪油用旺火烧到四成热时,下入已浆虾仁,滑熟后,倒入漏勺沥油。锅里留余油五钱烧热,先放入辣椒酱煸出红油,随后放入已拌和的鸡丁等原料煸炒,颠翻几次,煸透炒熟,再加入绍酒、酱油、白糖、豆瓣酱、味精、肉清汤(一两)烧开,加盖,移到小火上烧三分钟左右,再移回旺火上,用湿淀粉勾芡,颠翻推匀,使卤汁紧包原料,淋入熟猪油(七钱),出锅装入盘中。即把炒锅洗净,倒入已滑熟的虾仁和剩下的肉清汤烧开,用湿淀粉勾芡,加熟猪油(二钱),浇盖在鸡丁等原料上面即成。

特　点

此菜盘边溢出红油,润泽有光,鲜辣且香,咸中带甜。

一八四、虾仁什锦

原　料

油发鱼肚……………………………………一两半

猪腰片……………………………………一两

鸡肫片……………………………………一两

猪腿肉片……………………………………一两

水发海参……………………………………一两

熟鸡片……………………………………一两
熟肚片……………………………………一两
已浆虾仁⑦………………………………一两
熟火腿粒…………………………………五钱
香菇………………………………………五钱
笋片………………………………………五钱
青豆………………………………………三钱
白糖………………………………………三钱
绍酒………………………………………三钱
酱油………………………………………五钱
精盐………………………………………三分
味精………………………………………三分
石碱………………………………………半分
肉清汤①……………………………一两三钱
湿淀粉………………………………一两二钱
熟猪油……………………一斤半（约耗一两八钱）

制　法

1．将油发鱼肚用温水浸发后，放在石碱水里去净油污，再用清水洗净捏干，片成条，再切成一寸长的段。海参漂洗后，切成一寸长的段。香菇浸发，去蒂，择洗干净，切成一寸见方的片。

2．炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，锅里放熟猪油（三两），烧到四成热时，下入已浆虾仁滑熟，倒入漏勺沥油。锅里放入剩下的熟猪油，烧到八成热，下入腰片、肚片、鸡肫片、肉片、笋片、鸡片、香菇、鱼肚、海参，用铁勺滑散，待熟后，倒入另一个漏勺沥油。炒锅留余油（四钱），下已过油的腰片等原

料，随即加入绍酒、酱油、白糖、味精、肉清汤（一两）烧开，用湿淀粉（六钱）勾芡，再加入熟猪油（六钱），颠翻几下成什锦装盘。炒锅洗净，烧热，放入肉清汤（三钱），下入虾仁、青豆、火腿，加入味精，用湿淀粉（六钱）勾芡，淋入熟猪油（二钱）推匀，盖在什锦上面即成。

特　点

此菜选料精细，色泽金黄，口味多样，嫩鲜爽滑。

一八五、蒸　三　鲜

原　料

水发肉皮……………………………………二两
爆鱼* ……………………………………一两半
熟猪爪块……………………………………二两
熟鸡条块……………………………………一两
熟猪肚条块…………………………………一两
猪肉丸………………………………………四只
鱼肉丸………………………………………四只
水发海参…………………………………一两半
火腿片…………………………三片（约重二钱）
熟笋片…………………………三片（约重二钱）
水发香菇……………………………………一只
绍酒…………………………………………二钱
精盐…………………………………………一钱

* 爆鱼：是将鱼块洗净，用酱油、白糖腌渍后，在旺火五成热的油锅中炸爆至熟，沥油成爆鱼。

味精……………………………………………三分
肉清汤①……………………………………一斤
熟猪油……………………………………………三钱

制　法

1．将水发肉皮漂清捏干、水发海参洗净，分别切成长一寸、宽半寸的条块。香菇去蒂洗净。

2．先将肉皮、猪爪块放在大汤碗里，将熟鸡、猪肚、爆鱼排成三角形，整齐地放在上面。猪肉丸、鱼肉丸间隔放在碗边。火腿片、笋片、海参排在鸡、肚、爆鱼的三角间隙中，香菇放在三角形中间。然后加入绍酒、精盐、味精、肉清汤，上笼用旺火蒸透（约二十分钟），出笼，淋入熟猪油即成。

特　点

此菜色泽鲜艳，装盆整齐，汤清味鲜，是上海地方传统菜之一。

一八六、四鲜白菜墩

原　料

熟鸡肉……………………………………………二两
熟火腿……………………………………………一两半
烤鸭肉……………………………………………二两
熟笋片……………………………………………一两半
虾米………………………………………………五钱
大白菜……………………………一棵（约一斤半）
精盐………………………………………………二钱
味精………………………………………………二分

鸡清汤⑤……………………………………一斤半

鸡油……………………………………………一钱

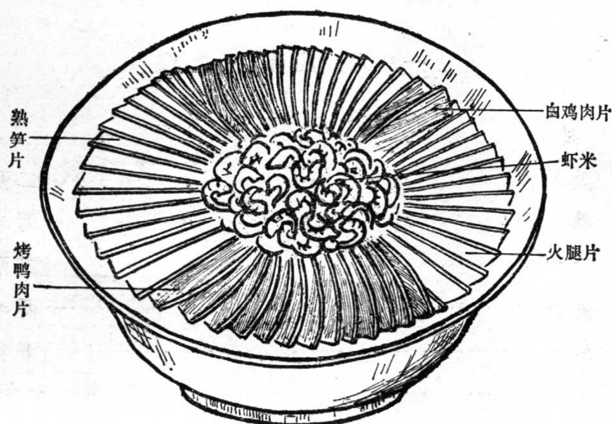
制　法

1．将大白菜择去老叶洗净，切成二寸半长的段，共六段，竖放在圆盆内，上笼用旺火蒸熟，取出，整齐地排放在大汤碗里。

2．将鸡肉、火腿、烤鸭、笋片分别切成薄片，在白菜墩周围，间隔、匀称地排成四个相等的扇形，将虾米放在中间（见图），加入鸡清汤、精盐、味精，上笼用旺火蒸至熟透，取出，淋入鸡油即成。

特　点

此菜色泽调和，排列整齐，菜嫩味鲜，汤清醇厚。



一八七、回 酥 干 丝

原 料

净鳝丝……………………………………五两
白豆腐干…………………………………五块
火腿丝……………………………………一钱
豆苗………………………………………五钱
精盐…………………………………一钱五分
葱段………………………………………二钱
姜块(拍松)……………………………三分
绍酒………………………………………二钱
味精………………………………………二分
肉清汤①…………………………………一斤
花生油…………………………二斤(约耗五钱)
熟猪油…………………………………一两五钱

制 法

1. 将白豆腐干先切成片(约八到十片),再切成均匀的细丝,放在清水里浸漂一下,使干丝分开,滗去水后,倒入开水浸泡半小时,滗干,再用开水浸泡,如此连续三次,除去豆腥味。鳝丝洗净沥干。

2. 炒锅置旺火上烧热加入花生油,烧到八成热时,下入鳝丝,炸到脆硬,倒入漏勺沥油。锅内加熟猪油(五钱),下入葱、姜煸出香味,加入肉清汤,接着放入鳝丝,用旺火烧开后,加盖,改在微火上烧到鳝丝熟软(约三十分钟)。

3. 炒锅置旺火上烧热,加入剩下的熟猪油,待略烧热,即

将鳝丝连汤倒入锅内，再放入豆腐干丝，烧三、四分钟后，再加入精盐、味精、绍酒、豆苗推匀，随即装入汤盆，撒上火腿丝即成。

特　点

此菜豆苗翠绿，火腿丝鲜红，色泽丰丽，鳝丝柔酥，豆腐干丝软糯，鲜美可口。

一八八、炒豆腐松

原　料

老豆腐……………………………………一斤
酱瓜*……………………………………八钱
酱姜……………………………………七钱
虾米……………………………………三钱
葱花……………………………………二钱
酱油……………………………………一钱
白糖……………………………………二分
精盐……………………………………六分
味精……………………………………三分
芝麻油……………………………………一钱
花生油……………………………………一两四钱

制　法

1．将老豆腐切成大块，放入开水锅里，加入精盐(二分)，加盖，在中火上将豆腐烧到起孔，捞出，放入盆里，划上几刀，

* 酱瓜：即用豆酱腌渍的黄瓜。

流尽水，然后，片去表面老皮。酱瓜、酱姜用冷水浸泡，漂去咸味切成细丝。虾米切成细末。

2．炒锅置中火上，放入花生油一两，烧热，下入豆腐，用铁勺不断煸炒，到豆腐干燥呈金黄色时，下入酱瓜丝、酱姜丝、虾米末、葱花，煸炒出香味后，再加入花生油（四钱）、酱油、精盐（四分）、白糖、味精煸透入味，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜色泽深黄，味香可口。

一八九、莲蓬豆腐

原　料

嫩豆腐……………………………………………四两
鲜蘑菇……………………………………………五钱
熟火腿……………………………………………三钱
鸡脯肉……………………………………………五钱
猪肥膘……………………………………………五钱
鸡蛋清……………………………………………二只
青豆………………………………………………一两
绍酒………………………………………………一钱
精盐………………………………………………二钱
味精………………………………………………二分
干淀粉……………………………………………三钱
鸡清汤⑤…………………………………………二斤

制　法

1．将嫩豆腐片去皮，放在网筛上搅散去渣，将筛下的豆

腐露盛在碗内。鸡脯肉刮去白膜，剁成极细的茸。猪肥膘剁成细泥。取碗一只搕入鸡蛋清，放入鸡茸、肥膘，用竹筷用力不间断地向一个方向搅打，搅打到细泡雪白成团（用一只筷子插入能竖立不倒为止），再加入精盐（五分）、干淀粉、味精（一分）搅匀，倒入装豆腐露的碗中，拌成豆腐泥。青豆用开水焯一下，清水漂凉。熟火腿、鲜蘑菇均切成薄片。

2. 取小酒盅十二只，涂上熟猪油，分别倒满豆腐泥，酒盅口刮成光滑的平面，将青豆一颗颗地嵌在上面，形似莲蓬，上笼用中火慢慢蒸熟。

3. 炒锅洗净，放入鸡清汤、火腿片、蘑菇片、精盐（一钱五分）、绍酒、味精（一分）烧开，撇去浮沫，倒入大汤碗中，接着将笼内莲蓬逐只倒入汤内（青豆朝上）即成。

特　点

此菜色泽和谐，质地嫩鲜，口味醇厚，汤汁清香。因形似莲蓬，故名。

一九〇、雪花豆腐

原　料

嫩豆腐……四两
鸡里脊肉……五钱
鸡蛋清……五只
熟火腿……二钱
绍酒……一钱
精盐……八分
味精……二分

干淀粉……………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………………三钱

鸡清汤⑤…………………………………………六两

熟猪油……………………………………………三两

制　法

1. 将嫩豆腐去皮，切成三分见方小块，在开水锅中焯一下，捞出。熟火腿切成细末。鸡里脊肉去筋，剁成茸，放在碗里，用清水（五分）搅散，加入绍酒、精盐（三分）、味精（一分）、干淀粉搅匀。鸡蛋清放入盆内，用竹筷用力向一个方向快速搅打成雪白的蛋泡糊，倒入盛鸡茸的碗内搅拌均匀成鸡茸糊。

2. 炒锅内放鸡清汤、豆腐，置旺火上烧开，加入精盐（五分）、味精（一分），烧到豆腐入味，用漏勺捞出，放入碗内。原锅汤汁再煮开，用湿淀粉勾成薄芡，慢慢下入鸡茸糊，边下边用铁勺推拌，与此同时不断加入猪油（以免出现糊锅现象），待鸡茸糊成熟后，即下豆腐拌和，出锅装盆，上面撒上火腿末即成。

特　点

此菜颜色洁白如雪，鲜嫩肥美，十分可口。

一九一、抓　铃　儿

原　料

豆腐衣⑨…………………………………………七张

猪腿肉……………………………………………二两

虾仁……………………………………………一两半

鸡蛋………………………………………………一只

精盐………………………………………………七分

味精……………………………………………一分
绍酒……………………………………………一钱半
葱姜末…………………………………………二钱
花生油………………………………二斤（约耗二两）

制　法

1. 将猪肉、虾仁洗净沥干，分别斩成细茸，放入碗内，搕入鸡蛋，再加入绍酒、精盐、葱姜末、味精拌匀成馅心。豆腐衣剔去硬边，先取五张，每张分切成四大块，其余两张每张切成十小块。在每大块豆腐衣中间放上一块小的豆腐衣，将馅心均匀地分放在每张豆腐衣上，然后逐只包捏成“烧麦”形，称“铃儿”。

2. 炒锅置旺火上，放入花生油，烧到三、四成热时，下入铃儿，用铁勺轻轻推动一下，炸到肉馅已熟、腐衣变脆、色泽黄亮时，用漏勺捞出沥油即成。

特　点

此菜色泽黄亮，外脆里松，鲜香可口。因形似铜铃，故名。

一九二、炒　鲜　奶

原　料

鸡蛋清…………………………………………三两
鲜奶油…………………………………………一两
烧鸭肉…………………………………………五钱
鲜蘑菇…………………………………………三钱
核桃肉…………………………………………二钱
熟火腿…………………………………………二钱

精盐……………………………………………三分
白糖……………………………………………一分
味精……………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………二钱
熟猪油……………………………………一两五钱
花生油…………………………五两(约耗三钱)

制　法

1. 将核桃肉放在开水中浸泡五分钟左右，括去外衣，晾干。炒锅置中火上，放入花生油，烧到三成热时，下核桃肉；改用小火炸到金黄色，倒入漏勺沥油。鲜蘑菇在开水锅中焯一分钟捞起沥干。炒锅置旺火上烧热，放入花生油(二钱)，下鲜蘑菇炒到呈金黄色，倒入漏勺沥油。将烧鸭肉、鲜蘑菇、核桃肉、熟火腿分别切成细末。

2. 取碗一只，放入烧鸭、蘑菇、核桃肉的细末，再加入鸡蛋清、鲜奶油、精盐、白糖、味精、湿淀粉稠拌，即成"鲜奶"。

3. 炒锅置中火上烧热，用油滑锅后倒出，放入熟猪油，随把鲜奶倒入锅内，用铁勺不断推动至熟约半分钟，盛入盆内，撒上火腿末即成。

特　点

此菜色泽乳白，奶香浓厚，滑嫩鲜美。

一九三、冰糖燕窝

原　料

上白燕窝………………………………………六钱
冰糖……………………………………………三两

糖桂花……………………………………………………一分

制　法

1. 将燕窝放在大碗里，冲入开水加盖浸泡，浸到发透松软为止(春秋二季一般泡六至七小时，夏季适当缩短，冬季则需延长)，然后用清水漂洗两次，放入汤盆里，用小镊子仔细地钳去燕毛。

2. 将燕窝放入大碗里，加入清水(六两)、冰糖，上笼蒸到软糯，取出，倒入汤盆里，撒上糖桂花即成。

特　点

此菜洁白透明，甜糯清口，营养丰富。

一九四、雷塔银耳

原　料

银耳(又名白木耳)……………………………………三钱
鸡蛋清……………………………………………………二只
青梅末……………………………………………………一钱
红樱桃末…………………………………………………一钱
白糖………………………………………………………四两

制　法

1. 将银耳放入大汤碗里，加入开水一斤，加盖浸泡，涨透发后，择去硬根和焦片，洗净，再放入大汤碗里，加入清水(以淹没为度)，上笼蒸到软糯(约一小时)，取出。

2. 鸡蛋清放在平盆中，用三、四只方竹筷朝一个方向使劲搅打到起细泡，白如雪堆，成蛋泡糊，再加入白糖(二钱)调和，聚集成圆形。炒锅内加清水(一斤半)烧开后，端锅离火，再

将蛋泡糊轻轻倒入，盖上锅盖，利用锅里余热焖二、三分钟，到蛋泡糊蒸熟后，取出，用铁皮圈套扣成圆柱形，象征雪塔，上面再用青梅、红樱桃末排成各种花纹或图案。

3．将炒锅洗净油腻，倒入已蒸烂的银耳，加清水（一斤），放入剩下的白糖烧开，盛入大汤碗里，再将雪塔浮放在银耳汤面上即成。

特　点

此菜如古塔耸立，似严寒雪积，十分美观，质地软糯，甜美可口。

一九五、葵花冷盘

原　料

熟鸡脯……………………………………………二两
熟烧鸭脯…………………………………………二两
熟火腿……………………………………………二两
熟白切肉…………………………………………二两
熟卤肫……………………………………………二两
熟牛肉……………………………………………二两
卤香菇……………………………………………二两
虾子拌青黄瓜……………………………………二两
熟蛋糕* …………………………………………六两

---

* 蛋糕制法：将青壳鸭蛋黄（五只），鸭蛋五只放入碗里，加绍酒（二钱）、精盐（半钱）、味精（一分）搅至精盐溶化为止，然后倒入搪瓷碗内，上盖盆子（以防蒸过火）上笼蒸熟，冷后即成。

熟卷筒肉* ……………………………………三两
熟金银肝……………………………………三两
熟油爆虾……………………………………二两
色拉⑫ ……………………………………二斤
熟青豆……………………………………五钱
熟小蘑菇……………………………………一两
熟虾仁……………………………………半两
生菜叶……………………………………四片

制　法

1．将鸡脯、烧鸭脯、火腿、白切肉、卤肫、卤香菇、牛肉、虾子拌黄瓜等熟菜切成片，不同颜色间夹成为八个刀面，平放在十二寸圆盘的周围。将卷筒肉切成厚一分的片约二十片，叠放在上述菜的内圆圈里。再将金银肝切成厚一分的片约二十片，间夹在卷筒肉中间。接着将已拌好的色拉倒入盘中间的空隙内，再把油爆虾(虾背朝上)整齐密插入色拉边缘成为圆圈。

2．将熟蛋糕锲成桃形，再切成厚半分的片约二十五片，作葵花瓣围在外圈成为圆周，将四片生菜叶插入上述菜底，成为对称，露出大半叶子作为葵花叶。

3．把蛋糕用瓦轮刀切成为半分粗细的丝先围在油爆虾的四周，剩余的蛋糕丝在色拉上排成梳子形作花蕊，在花蕊中间空隙处逐一嵌入熟小蘑菇、虾仁、青豆即成。

---

* 卷筒肉制法：将已制成的生肴肉，片成大片。将鲜腿肉片成厚一分的大片。海带(黑色)一张，洗净。把蛋糕锲成直径一分半的圆粗丝，作卷筒肉的内芯。在蛋糕丝外面先包一层肴肉片，再包一层海带(两片作一层)，接着再包腿肉片，最后用布包好扎紧，上笼蒸约一小时左右，出笼，冷却即成。

特　点

此菜原料丰富多采，做工精细，形态逼真，十分绚丽，一菜多味，系宴会上用的冷盘菜。

一九六、花篮冷盘

原　料

叉烧……………………………………三两
卤肫……………………………………二两半
熟鸡脯肉………………………………一两半
烤鸭脯肉………………………………一两半
卤冬菇…………………………………四只
熏红肠…………………………………一根
大圆青椒………………………………二两
熟鸭蛋…………………………………二只
红樱桃…………………………………一只
熟火腿…………………………………三两五钱
三色香肠………………………………二根
叉烧香肠………………………………三根
黄色蛋糕………………………………二两
双色蛋糕（绿、黄）……………………一两半
蛋松⑬…………………………………五钱
色拉⑫…………………………………五两
青菜叶…………………………………一张
鱼茸……………………………………二两
色拉油…………………………………三两

小卤香瓜……………………………………五根

制　法

1. 将叉烧、卤肫切成薄片，堆放在二十四寸的白色长盘的一端，堆时要放成中间宽、盘边狭、盘中间高、两边低的扁圆形状，作为花篮的衬底。

2. 将鸡脯肉切成长一寸八分、宽四分的柳叶片，共十八片，排成梯形扇子状，紧贴在叉烧、卤肫的上面，作花篮体的篮底最下层。将鸭脯肉切成长一寸六分、宽四分的柳叶片，共十八片，排贴在鸡脯肉上端，片尖叠盖着鸡脯肉的片根，作为花篮体的第二层。将双色蛋糕（一两半），切成长一寸半、宽四分、厚一分的菱形片，共十八片，排贴在鸭脯肉上端，片尖叠盖着鸡脯肉的片根，作为花篮体的第三层。将熟火腿（一两半），切成长一寸三分，同蛋糕片同样厚薄的片，共二十二片，排贴在双色蛋糕最上端，作为花篮口，把衬底全部遮没，即成具有白、黄、绿、红四种色调的花篮篮身。

3. 将卤大冬菇四只，分别切成两半，平铺在花篮体的下端，上小下大，作为花篮体的底座。将蛋松（五钱）撒在花篮体和底座的连接处，成一条黄线，作为花篮体和花篮底之间的篮箍。

4. 将叉烧香肠三根，切成长一寸三分、厚一分的斜圆形片，共二十六片。取色拉（二两半）放在篮体的上端，然后将香肠片整齐竖立在色拉上，排成一条花篮的上边。

5. 将熟火腿一两半，切成长一寸三分、宽四分、厚半分的梭子片，放在花篮上边的两侧，装成由内向外的三角形状，作为花篮的篮环。

6. 将色拉（二两），排放在大长盘另一端的盘边上，堆成

篮攀形，二边紧接花篮口。取三色香肠二根，切成长六分、宽四分、厚半分的指甲形片，然后排列在色拉上，成一条黄、红、绿三色的篮攀。

7. 将黄色蛋糕(半两)，切成直径六分、厚一分的圆形片，共两片，雕刻成蝴蝶形状，排在长盘中间两边篮攀与篮口连接处。

8. 将熟鸭蛋二只，去壳，用小刀将蛋白片成长一寸六分的白色荷花瓣，共十三片。取菜叶子一张，上放鱼茸(二两)，将蛋白花瓣按花朵形状插在鱼茸上。将火腿(五钱)切成末放在花瓣中央作花蕊，上笼蒸熟后，即成一朵白花红蕊的荷花，放在篮攀内的左边。取黄色蛋糕（一两半)，按照上述同样方法，片成黄色花瓣。取色拉油(一两半)放在篮攀内的右边，将黄花瓣插在色拉油上，接着将红樱桃一只，放在花瓣中作花蕊，即成一枝黄花红蕊的黄花。

9. 将熏红肠一根，切成直径一寸二分、厚半分的椭圆形片十二片。取色拉油(一两半)放在篮攀内两朵花的前边，将熏红肠片放在上面，排成一朵红白相映的两色鲜花。用上述同样原料，雕刻成大小不等的小花朵，用色拉(半两)衬底，排列在几朵花的周围，放在篮口上面。

10. 将大青圆椒去梗、去籽，洗净，在开水里焯熟。用刀刻成鲜花的叶子状，放在篮口上(用红肠做成的花朵下面)，取小卤香瓜五根，排列在花朵的周围，作为花颈，相互间连接起来，放在花朵的周围即成。

特　点

此菜色泽鲜艳，丰富饱满，形象逼真，有多种味道，别具一格，是宴会上首道冷菜。

一九七、孔雀冷盘

原 料

熟鸡脯肉……………………………………二两
烤鸭脯肉……………………………………二两
翠绿蛋糕* ……………………………………一块
黄色蛋糕………………………………六两五钱
双色蛋糕……………………………………一两半
叉烧香肠**…………………… ………………三根
卤冬菇………………………………………十四只
卤肫…………………………(约七两半)五只
叉烧…………………………………………二两
青豆…………………………………………七粒
油爆虾……………………………十四只(约一两)

---

* 翠绿蛋糕：取干净碗一只，放入鸡蛋黄十只、干淀粉(二钱)、面粉(一钱)，逐渐加入绿叶汁(一两)、精盐(二钱)、味精(五分)搅和，接着将炒锅一只，置中火上，放入开水少许，将碗放在锅里蒸，边蒸边搅拌，搅成翠绿色时，再加入蛋黄十只稍拌成绿色蛋糊。取钢化玻璃杯一只(高四寸，直径二寸半)，里层周围涂上冷熟猪油，将翠绿色蛋糊倒入杯中，上笼蒸至蛋糕成熟发硬，取出冷却，即成翠绿蛋糕。

** 叉烧香肠：将鸡蛋一只搕入碗里打散，放入面粉(五钱)搅和成蛋粉糊。将香肠四根蒸熟后，用铁扦扦住香肠，放在小火上烘，烘出油汁用布揩去，用竹片将蛋粉糊涂在香肠四周，再放到炉火上烘，至蛋粉糊成熟呈金黄色时，离火。将剩下的蛋粉糊加入绿叶汁五钱调成绿色蛋粉糊，再用竹片涂在已烘熟蛋粉香肠上，再上炉烘熟后，即成有绿、黄、红、白多种色调的叉烧香肠。

五色蛋卷*……………………………………二两
香肠鸡卷**…………………………………二两半
色拉⑫ ……………………………………四两
红樱桃……………………………………七只
青菜叶……………………………………二张
蛋松⑬ …………………………………一两半
熟火腿…………………………………一两半

制 法

1．将蒸熟晾凉后的翠绿蛋糕一块，雕刻成孔雀头(孔雀头也可用白萝卜、青萝卜、南瓜雕成)，浸在冷开水中待用。

2．将卤肫、叉烧切成薄片，堆放在白边大长盘中的前半部，作为孔雀身体的衬底。

3．将黄色蛋糕(三两)，切成长二寸、宽一寸半、厚一分的椭圆形片，共十四片，整齐排列在孔雀身体后面的盘边。取卤冬菇十四只，切成略小于蛋糕片的圆形片，安放在蛋糕片上。将青菜叶焯熟，剪成比香菇片略小的圆形，放在香菇片上。取

---

* 五色蛋卷：将鸡蛋一只半搕入碗里打散，加精盐(一分)搅匀，倒入热锅里，摊成蛋皮一张，平摊在案板上，切成四方形，冷却后撒上干淀粉(一钱)，接着将鱼茸(一两)放在蛋皮上，铺匀刮平。将紫菜一张切成四方形，盖在鱼茸上。另将鱼茸（一两)加入绿叶汁（一钱)调和成绿色鱼茸，放在紫菜上面，铺匀刮平。将火腿末（一钱)排放在鱼茸上，成一条红线，然后将蛋皮卷成圆筒，放在盆里上笼蒸熟，取出晾凉，即成五色蛋卷。

** 香肠鸡卷：将嫩鸡腿一只出骨，鸡肉片平，鸡皮朝外，将熟香肠一根放在鸡腿中间，卷成原状，再用纱布包住扎紧，放在汤锅中烧十五分钟，熟后取出冷却，去掉纱布，放入卤味锅内浸半小时，即成淡红色的香肠鸡卷。

红樱桃七只，每只切成两半，放在青菜叶上，即成具有黄、黑、绿、红四种色调叠成的孔雀尾的第一层羽毛。

4. 取黄色蛋糕(二两)，切成长一寸八、宽一寸四、厚一分与第一层蛋糕片同样形状和数量的片，放在第一层羽毛的前面。将香肠鸡卷(二两半)，切成直径一寸的圆形片放在蛋糕片上，即成有黄、红、白三种色调组成的孔雀尾的第二层羽毛。

5. 将五色蛋卷(二两)，切成直径八分、厚二分的圆形片，共十四片，放在第二层羽毛的前面，即成具有黄、青、黑、白、红五色组成的孔雀尾第三层羽毛。

6. 将黄色蛋糕(一两半)，切成长八分、宽六分、厚二分的椭圆形片，共十四片，放在第三层羽毛的前面。取卤肫二只(三两)刻成粗齿形，切成直径六分的椭圆形片，放在蛋糕片上。取青豆七粒，焯熟，分成十四瓣，放在卤肫片上，即成具有黄、黑、青三种色调叠成的孔雀尾的第四层羽毛。

7. 将油爆虾十四只，去头壳，然后，尾朝上，排列在第四层羽毛前面，即成孔雀尾的第五层羽毛。

上述五层羽毛的整齐排列成孔雀开屏的图案。

8. 将鸡脯肉、鸭脯肉分别切成长二寸半、宽五分的柳叶形薄片，各十四片，然后将鸡片和鸭片，一片间夹一片，分两批排列成梯形扇子状，紧贴在孔雀身体衬底的下半段，分两层排好，作为孔雀下半段身体的羽毛。

9. 将叉烧香肠二根，切成直径约一寸、厚二分的椭圆形薄片。然后在孔雀身体上半部的叉烧卤肫片上，涂上一层色拉油，将香肠片整齐排列在孔雀背部上，排成孔雀身体上半身鱼鳞式羽毛。

10. 取色拉四两，分别堆装在孔雀身体左右两侧，堆砌成

八字形状，作为孔雀翅膀的衬底。

11．将熟火腿、双色蛋糕（一两半）、卤肫（二只）、叉烧香肠（一根），均切成长二寸、宽五分、厚二分、锯齿形象的片，分别为十四片（蛋糕片要略小于火腿片），然后将各种原料分成两组，每七片为一组，排成梯式扇子形，先放火腿片，后放蛋糕片、卤肫片、香肠片以次序紧贴在色拉的前边，在翅膀处排成扇子形，作为两只翅膀的大毛。取蛋松（一两），分别撒在翅膀大毛后的色拉上，作为孔雀两翼的细羽毛，即成具有红、绿、黄、黑、蓝多种色调组成的孔雀翅膀。

12．将孔雀头捞起沥干，安放在孔雀身段的前面，在翅膀的连接处，铺上一层蛋松（半两），作孔雀颈部细羽毛，即成一只羽毛丰满的形态逼真的“孔雀开屏”冷盘。

特　点

此菜做工精巧，色彩鲜艳，形态逼真，口味多样，是创新菜之一。

附　注

① 肉清汤：用鸡、鸭的骨、爪、翅膀(也可用猪肉、猪脚或猪骨)十斤，洗净，放入锅内，加清水(二十斤)煮沸，撇去汤面上的浮污，加入葱(二两)、姜(一两)，再煮二至三小时，待汤色浓白，捞出原料即成。

② 葱结：将葱去根洗净，打个结。

③ 花椒盐：炒锅放精盐(一斤)，在小火上炒干离火，加入花椒粉(五钱)拌匀，倒入盘里冷却，装入瓶中零星使用。

④ 香糟、香糟卤：香糟是做米酒后的酒渣，有浓厚的酒香味。香糟卤即用香糟加肉清汤拌匀，用细布袋滤去糟渣即成。

⑤ 鸡清汤：将原只老母鸡(三斤左右)洗净，放入锅中，加清水(五至六斤)，用小火焖烧三小时，使鸡肉的蛋白质、脂肪等溶入汤中，再把原只鸡取出即成。(也可用百分之六十的猪腿肉，百分之五的火腿，百分之三十五的老母鸡合在一起，加原料重量一倍的清水，用小火焖烧三至四小时，取出各种原料后即成。)

⑥ 酒酿：将糯米(三斤半)淘净，浸入水中，待米粒涨裂(夏季约需二至三小时，冬季八至十小时，春秋季四至八小时)，沥干水，松散地放入蒸桶内蒸约二十分钟，见米粒成玉色时取出，用冷开水冲淋，使米粒不粘，成糯米饭。把甜酒药(五分)碾粉，均匀地撒入糯米饭中拌和。取钵头一只，放入糯米饭揿平，中间留圆筒形空隙，加盖后把钵头放入棉絮中(棉絮需先用汤婆子等烘热，或用烘箱也可)裹紧保温，约二十四小时后，糯米饭即成酒酿。

⑦ 已浆虾仁：将新鲜虾仁(半斤)放入碗里，加精盐(一钱)搅拌均匀，放入鸡蛋清(五钱)、味精(五分)拌和上劲，再加干淀粉(二钱)搅匀，静置或放入冰箱一小时左右即成。

⑧ 蟹黄、蟹油：选农历九、十月间的湖蟹，洗净，入锅加清水浸没，加盖用中火煮十五至二十分钟，见蟹壳呈桔红色，背壳与蟹身绽裂即捞出冷却。再把蟹脚、蟹身分离，剥开蟹身上的盖，除去胃囊、肠子，用细

铁扦将雌蟹的黄、雄蟹的油剔下即成。

⑨ 豆腐衣：系煮开的豆浆逐渐冷却时，浆上面结成的一层薄皮，捞起晾干即成。

⑩ 冬菇汤：将冬菇洗净，入锅加清水用旺火煮沸后，改用小火熬成的汤。

⑪ 笋汤：将笋(冬笋、春笋均可)去壳洗净，入锅加水烧开，改用小火熬成的汤。

⑫ 色拉：土豆(两斤)洗净，烧熟后去皮，切成指甲状片，加入味精(三分)、精盐(四钱)拌和。将鸡蛋黄一只，放入碗里，一手拿筷子顺一个方向搅拌蛋黄，另一手慢慢滴入色拉油（三两)，用半小时滴完，搅成黄色糊状，接着再加入鲜牛奶(二两)、白糖（五分)，同已调好味的土豆片一起拌和即成。

⑬ 蛋松：将鸡蛋二只搕入碗里打散，加精盐(半分)打透。取炒锅一只置微火上，放花生油(一斤半)，烧至四成热时，用滤筛一只，放在油锅上面，将鸡蛋倒入筛中，任其逐渐漏入油锅，并用筷子在油锅中不断搅动(使其不粘在一起)，随即捞起，放在纱布上，用手轻轻捏干油，即成金黄色的蛋松。



双味桂鱼(见43页)

荷花鸡膀(见165页)



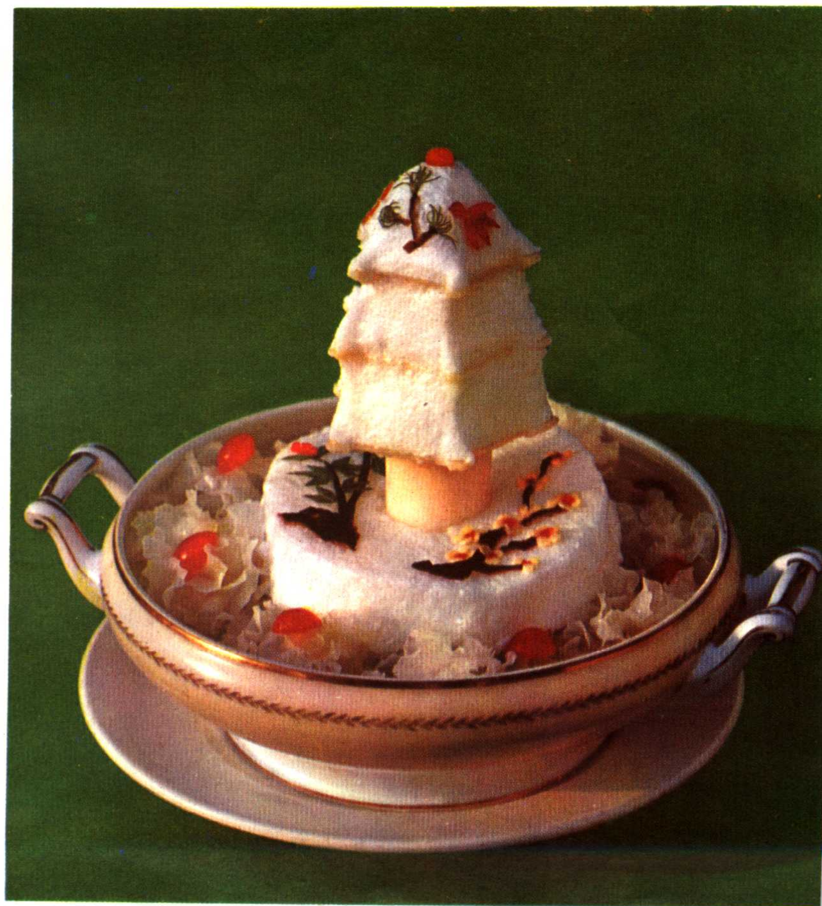


花篮冷盘(见239页)



兰花鸽蛋(见189页)

雪塔银耳(见236页)





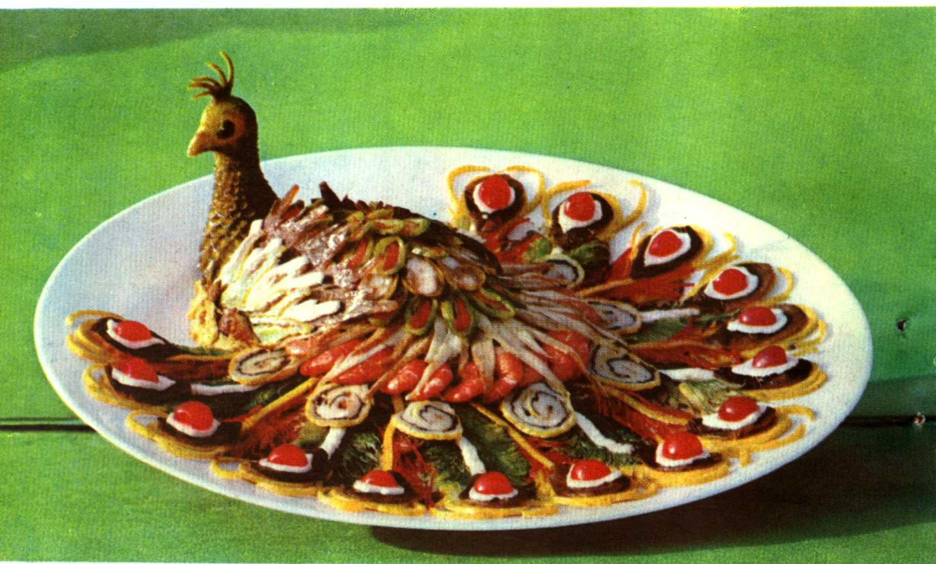
萝卜丝汆鲫鱼(见46页)

生煸草头(见217页)





炸烹明虾段(见100页)



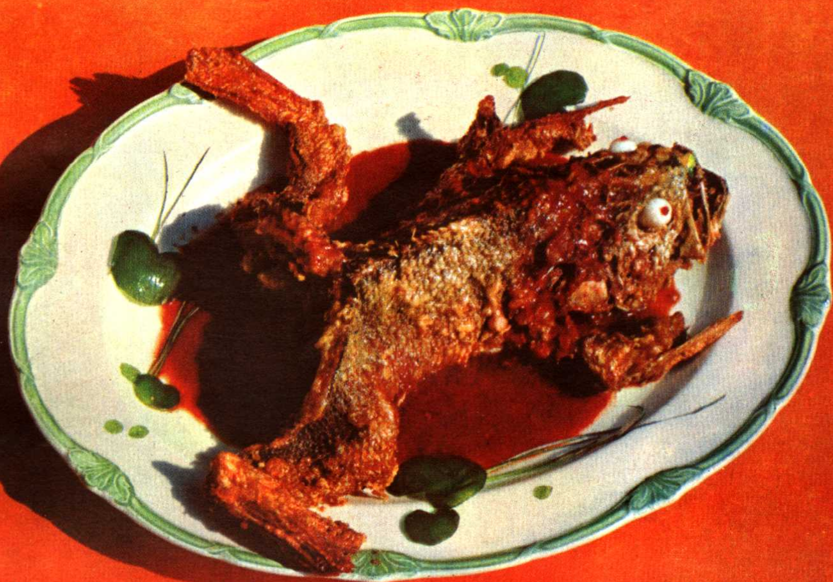
孔雀冷盘(见242页)

走油蹄膀(见4页)



扣三丝(见222页)





蛙式黄鱼(见53页)



油爆生肠(见30页)


A0953464

雪花豆腐(见232页)

